

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**RITUAIS FAMILIARES E ESPERANÇA EM JOVENS  
ADULTOS: O PAPEL MEDIADOR DO SENTIDO DA  
VIDA**

**Carolina Cocco Cepeda**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica)**

**2018**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**RITUAIS FAMILIARES E ESPERANÇA EM JOVENS  
ADULTOS: O PAPEL MEDIADOR DO SENTIDO DA  
VIDA**

**Carolina Cocco Cepeda**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Carla Crespo**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica)**

**2018**

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, por me apoiarem sempre, e por acreditarem em mim e nas minhas competências, mais do que eu própria. Por sempre depositarem inteira confiança em todos os projetos e objetivos a que me dedico e que dão sentido à minha vida, e por me ajudarem a ter a determinação necessária para os alcançar. Por permitirem sempre que eu siga os meus sonhos, dando liberdade para as minhas escolhas e descobertas, amparando-me sempre que necessário.

À minha irmã, a mais chata e especial de todas, por me ajudar a rir, a chorar, e estar sempre lá. Por ser totalmente o oposto de mim, ajudando-me a ver e a refletir sobre as coisas de outra forma, e a dar o melhor de mim. Por ser uma grande companheira de casa, e por criar tantos momentos especiais de partilha de histórias e devaneios.

À Ana, à Sofia, à Crespo e à Reis, por me apoiarem e ouvirem sempre, e por gostarem de mim como sou. Por proporcionarem as melhores pausas e momentos de descontração, que foram necessários ao longo da construção deste trabalho e que me deram a força necessária para continuar. Agradeço por serem as grandes amigas e companheiras que são, todas as memórias que vivemos e as que ainda estão por aproveitar.

À Professora Doutora Carla Crespo por todo o apoio e orientação, e pela compreensão e motivação nos momentos de maior desânimo. Agradeço toda a sua simpatia e boa-disposição, as suas críticas construtivas e a sua disponibilidade em contribuir para a construção deste trabalho.

A toda a minha família e amigos, por todo o apoio e interesse demonstrado ao longo deste trabalho, e por serem os responsáveis pela minha paixão pelos rituais. Agradeço principalmente por todos os rituais que partilhamos e todos os momentos especiais que fomos construindo, que me fazem dar valor e importância a estas experiências, e estão incorporados na minha identidade (ainda em desenvolvimento), e na grande estima que tenho por cada um.

Ao Núcleo de Psicologia Sistémica, tanto ao corpo docente como aos meus amigos sistémicos, pela boa-disposição, risos e companhia neste percurso. Por permitirem a partilha de receios e frustrações, e por me ajudarem a ir para além dos meus objetivos.

## Resumo

Os jovens adultos e o seu desenvolvimento têm sido alvo de interesse para clínicos e investigadores que procuram examinar este período desenvolvimental à luz das grandes e rápidas transformações da sociedade atual. O principal objetivo do presente estudo foi a análise das associações entre o significado atribuído aos rituais familiares, a presença de sentido da vida e a esperança, numa amostra de jovens adultos portugueses. Os participantes foram 187 estudantes universitários (73.3% do sexo feminino), entre os 18 e os 28 anos ( $M = 21.49$ ,  $DP = 1.78$ ). Foram administradas as versões portuguesas do Questionário dos Rituais Familiares (QRF), para avaliar o significado dos rituais familiares, do Questionário do Sentido da Vida, para avaliar a presença e a procura de sentido da vida, e da Escala da Esperança para Adultos, para avaliar as duas componentes da esperança – iniciativa e caminhos. Examinaram-se diferenças de médias nas variáveis em estudo de acordo com variáveis sociodemográficas (sexo, configuração familiar, situação habitacional e relação amorosa), realizaram-se análises de correlação e procedeu-se ao teste de um modelo de mediação com recurso aos modelos de equações estruturais. Os resultados indicaram que o significado dos rituais familiares estava positivamente correlacionado com a presença de sentido da vida, mas não com as dimensões da esperança. Adicionalmente, verificou-se que a presença de sentido da vida estava correlacionada positivamente com a esperança, quer ao nível da iniciativa, quer dos caminhos. A procura de sentido da vida não estava correlacionada com nenhuma das variáveis em estudo. Adicionalmente, o significado atribuído aos rituais familiares estava associado às componentes da esperança, através da promoção da presença de sentido da vida, suportando a hipótese do papel mediador desta variável. Estes resultados inovadores e específicos no contexto português apoiam a relevância dos rituais familiares em famílias com filhos em idade jovem adulta, e o seu papel como potenciais promotores do sentido da vida e, indiretamente, da esperança.

*Palavras-chave:* rituais familiares, sentido da vida, esperança, jovens adultos, adultos emergentes.

## **Abstract**

Young adults and their development have captured scholars' attention as they endeavor to examine this developmental stage in light of the great and rapid changes of today's society. The main purpose of the present study was to analyse the associations between family ritual meaning, presence of meaning in life and hope, in a sample of Portuguese young adults. The participants were 187 university students (73.3% female), between 18 and 28 years old ( $M = 21.49$ ,  $SD = 1.78$ ). The Portuguese versions of the Family Rituals Questionnaire (QRF), used to measure family ritual meaning, the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), used to measure the presence and search for meaning in life, and the Adult Hope Scale (AHS), used to measure hope's dimensions – agency and pathways – were administered. Mean differences in the study variables were examined according to sociodemographic variables (sex, family structure, housing situation and relationship status). Furthermore, correlation analyses and a mediation model using structural equation modelling were performed. The results indicated that the family ritual meaning was positively correlated with the presence of meaning in life, but not with the dimensions of hope. In addition, the presence of meaning in life was positively correlated with both dimensions of hope, agency and pathways. The search for meaning in life was not correlated with any of the study variables. In addition, family ritual meaning was associated with the components of hope, through the promotion of presence of meaning in life, supporting the hypothesis of the mediating role of this variable. These innovative and specific results in the Portuguese context support the relevance of family rituals in families with an offspring in young adulthood, and their role as potential promoters of meaning in life, and, indirectly of hope.

*Keywords:* family rituals, meaning in life, hope, young adults, emerging adults.

## Índice

Introdução .....	7
Enquadramento Teórico.....	9
O Jovem Adulto em Desenvolvimento .....	9
O Jovem Adulto e a sua Família .....	10
Rituais Familiares.....	12
Sentido da Vida .....	15
Esperança .....	18
O Presente Estudo .....	21
Método .....	23
Participantes .....	23
Procedimento.....	23
Instrumentos .....	24
Questionário dos Rituais Familiares (QRF). ....	24
Questionário do Sentido da Vida.....	24
Escala da Esperança para Adultos. ....	25
Análise dos Dados .....	25
Resultados .....	26
Análises Descritivas das Variáveis em Estudo .....	26
Médias e desvios-padrão. ....	26
Comparação de Médias .....	27
Sexo. ....	27
Configuração familiar.....	27
Situação habitacional.....	28
Relação amorosa.....	28
Análise de Correlações.....	28
Teste do Modelo de Mediação .....	29

Discussão .....	31
Limitações .....	36
Implicações para a Investigação e para a Prática Clínica.....	37
Conclusão .....	38
Referências Bibliográficas .....	40

## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1</b> – Médias e Desvios-Padrão das Variáveis em Estudo .....	26
---	----

<b>Tabela 2</b> – Correlações entre significado dos rituais familiares, dimensões do sentido da vida (presença e procura) e da esperança (caminhos e iniciativa) e idade dos participantes .....	29
--	----

## **Índice de Figuras**

<b>Figura 1</b> – Modelo de mediação final: Associações entre significado dos rituais familiares e esperança (iniciativa e caminhos) através da presença de sentido da vida .....	30
---	----



## Introdução

A vida dos jovens adultos e suas famílias em Portugal e mundialmente tem sofrido uma significativa metamorfose. A diversidade e rapidez de mudanças que têm ocorrido nos contextos da vida dos indivíduos têm tido repercussões nos percursos de vida dos jovens, alterando muitos dos marcos da vida adulta (por exemplo, adiar do casamento, do primeiro filho e do término da escolaridade) (Settersten Jr, Furstenberg Jr, & Rumbaut, 2008). A família é um sistema complexo, caracterizada pela sua auto-organização, mudando a sua estrutura ou permanecendo estável perante os diversos desafios e alterações que ocorrem dentro e fora da mesma, na tentativa de manter a sua identidade (Alarcão, 2006). Na presença destes períodos de transição, existem eventos que influenciam, marcam e permitem a realização destas transições, possibilitando o equilíbrio e a adaptação da família a muitas destas exigências: os rituais familiares (Relvas, 2004; Roberts, 1988; Wolin & Bennett, 1984)

A importância e o significado destes atos simbólicos realizados no seio familiar está bem documentada, evidenciando-se a sua associação a diversos resultados de adaptação positivos a nível familiar e individual (Fiese, Tomcho, Douglas, Josephs, Poltrock, & Baker, 2002). Contudo, a maioria dos estudos focou-se nas fases desenvolvimentais da infância e adolescência (Spagnola & Fiese, 2007; Crespo, Kielpikowski, Pryor, & Jose, 2011), verificando-se que para a idade jovem adulta, a fase entre o fim da adolescência e o início da vida adulta, pouco se sabe sobre a vivência, importância e significado dos rituais familiares.

O presente estudo pretende contribuir para colmatar esta lacuna, através da avaliação da vivência e do significado atribuído aos rituais familiares nos jovens adultos. Estes encontram-se numa fase da vida repleta de desafios e descobertas, em que ocorre frequente mudança e exploração de possíveis direções de vida (Arnett, 1998), bem como a construção e formação da autonomia, da intimidade e da identidade (Benson & Elder Jr, 2011). À medida que constroem e adquirem uma identidade estável, este processo pode estar relacionado com a presença de sentido da vida, que, por conseguinte, influencia as reflexões e comportamentos dirigidos a objetivos – esperança. Na literatura, tanto o sentido da vida como a esperança, apresentam-se associadas a resultados adaptativos positivos (e.g. Ryff, 1989; Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2008).

Nestes anos de idade jovem adulta, existe uma autonomia progressiva em relação à família de origem, com a diminuição do envolvimento em atividades familiares simbólicas, como o estar presente na mesa de refeições em família (Relvas, 2004). No entanto, apesar deste

movimento centrífugo, a permanência em alguns rituais familiares pode contribuir para o aumento da presença de sentido da vida, bem como para uma elevada esperança. Contudo, existem poucos estudos empíricos que examinem a associação entre os rituais familiares, sentido da vida e esperança; até à data, de que tenhamos conhecimento, não existem investigações sobre os possíveis mecanismos explicativos destas associações. Deste modo, a relevância do presente estudo prende-se essencialmente com a facto de contribuir para examinar o significado atribuído aos rituais familiares por jovens adultos, e as ligações que estes eventos têm com o sentido da vida e a esperança neste período desenvolvimental tão relevante.

A presente dissertação encontra-se organizada em quatro secções, sendo a primeira o Enquadramento Teórico, delineando a investigação ao explorar as temáticas a analisar, apresentando uma revisão das conceções e definições das mesmas, revendo as principais teorias em torno dos temas. A partir da identificação das lacunas na literatura, apresenta-se uma breve síntese da investigação atual, concluindo-se com uma apresentação do presente estudo e as hipóteses formuladas neste âmbito.

A segunda secção – Método – assenta na descrição dos participantes, do procedimento de recolha dos dados, dos instrumentos de avaliação utilizados, e da análise dos dados. Seguidamente, na secção dos Resultados, estes são apresentados decorrentes das análises estatísticas realizadas. A quarta secção – Discussão – procura interpretar e expandir o contexto dos resultados observados, constituindo um momento de reflexão crítica sobre o estudo, apresentando as limitações, contributos e implicações do mesmo, quer para a investigação, quer para a prática clínica e, finalmente, as principais conclusões do estudo.

## Enquadramento Teórico

### O Jovem Adulto em Desenvolvimento

O estudo das questões em torno dos jovens adultos tem tido um grande e rápido desenvolvimento nos últimos tempos, tendo recebido especial atenção por parte da comunidade científica. Este interesse justifica-se pelas inúmeras mudanças sociais, económicas e demográficas que têm vindo a alterar os percursos de vida dos jovens em sociedades industrializadas, nomeadamente, os momentos em que ocorre o casamento, a transição para parentalidade, a conclusão da escolaridade e o atingir de independência financeira (Settersten Jr et al., 2008). Devido a estas alterações tem vindo a ocorrer uma reorganização deste período, bem como uma ambiguidade em estabelecer os seus limites cronológicos (Rindfuss, 1991).

Arnett (1998, 2000a, 2000b) circunscreveu o período desenvolvimental conhecido por “*emerging adulthood*” entre os 18 e os 25 anos de idade, em sociedades industrializadas, sendo uma etapa construída cultural e historicamente e, por isso, nem universal nem imutável (Rindfuss, 1991). Segundo Arnett (1998, 2000a, 2000b) esta faixa etária teria como centrais a exploração e a experimentação de inúmeras possibilidades de vida em áreas como o amor, o trabalho ou visões do mundo. Deste modo, o adulto emergente vai adiando a transição para a fase seguinte, para meio ou fim da década dos vinte anos, focando-se em objetivos de cariz individual, como a sua independência, o seu auto-desenvolvimento, e a tomada de decisões próprias (Arnett, 1998). Assim, o jovem tem a possibilidade de experienciar vários papéis e funções, antes de assumir compromissos próprios da idade adulta e antes de desenvolver uma identidade estável.

Este período de desenvolvimento é frequentemente caracterizado por ser uma fase de transição entre a adolescência e a idade adulta (Dias & Fontaine, 2002), apresentando algumas semelhanças com ambas as etapas. Existem algumas teorias que defendem o prolongamento da adolescência (e.g. Keniston, 1971; Levinson, 1978), sendo um argumento importante o facto de o cérebro adolescente continuar a sua maturação até meados da terceira década de vida (Johnson, Blum, & Giedd, 2010). Erikson (1968), embora não tivesse caracterizado especificamente este período desenvolvimental, defendia a existência desta continuidade tipicamente em sociedades industrializadas, nominando-a de *moratória psicossocial*, isto é, um período em que os compromissos e as responsabilidades do jovem seriam propositadamente atrasados, sendo que a procura de alternativas e a experimentação de papéis, iniciada na adolescência, continuaria e, possivelmente, se intensificaria. Neste seguimento, os marcadores

de transição para a idade adulta – término da escolaridade, início da carreira, saída de casa dos pais, casamento e parentalidade (Shanahan, 2000) – são comumente adiados.

No desenrolar da adolescência e da idade jovem adulta, o indivíduo passa por um processo de separação-individação progressiva da família de origem, ocorrendo consequentemente uma reorganização do *self* (Kohut, 1987). Deste processo dependem dois dos grandes desafios encontrados no fim da adolescência e início da vida adulta: o desenvolvimento da autonomia (Dias & Fontaine, 2002) e a construção da intimidade (Erikson, 1980). Assim, o indivíduo ao ter um *self* autônomo, tem internalizado um sistema de valores pessoais, que previne que se torne demasiado dependente dos outros, mas permite simultaneamente, que se estabeleçam relações íntimas satisfatórias (Kohut, 1987).

No âmbito do primeiro desafio, a formação da autonomia depende da capacidade de pensamento abstrato (Sprinthall & Collins, 2003) concebido na adolescência, bem como da projeção e contemplação de possíveis futuros (Fuligni & Pedersen, 2002), estando associada ao aumento da responsabilidade pelas próprias decisões (Shanahan, 2000) e o acréscimo de bem-estar financeiro (Arnett, 1998), característicos desta etapa do ciclo de vida. Com a progressiva independência dos pais, o jovem adulto volta-se para compromissos do sistema na forma de obrigações para com a carreira, estabelecimento de relações íntimas e possível descendência (Tanner, 2006). O segundo desafio engloba a consolidação da identidade sexual (Blos, 1979) e psicossocial, essenciais para esta construção e para o estabelecimento de relações amorosas satisfatórias (Dias & Fontaine, 2002). Sem o desenvolvimento da autonomia e da intimidade, seria impossível a composição de condições necessárias para a construção de família própria (Dias & Fontaine, 2002) e principalmente, para a formação e consolidação da identidade (Erikson, 1980).

Em conjunto com todas as modificações sociodemográficas que têm ocorrido, esta fase do ciclo de vida não é considerada apenas como um curto período de transição para papéis adultos, mas sim um período distinto, determinado pela frequente mudança e exploração de diferentes interesses e comportamentos (Arnett, 1998), e simultaneamente pela construção e aquisição de um sentido de identidade (Benson & Elder Jr, 2011).

### **O Jovem Adulto e a sua Família**

A exploração e experimentação (Aquilino, 2006), bem como as restantes tarefas de desenvolvimento, implicam alterações e redefinições no sistema familiar e nas suas relações (Aquilino, 2006; Whiteman, McHale, & Crouter, 2010). A investigação tem fundamentado a

influência do desenvolvimento do adulto emergente nas relações com membros da família, tanto na continuidade como na mudança na qualidade das relações pais-filhos, evidenciando fundamentalmente a evolução de um padrão de dependência da criança aos pais, para uma relação entre dois adultos maduros, caracterizada pela mutualidade e reciprocidade no cuidado e apoio (Nydegger, 1991). Deste modo, segundo Aquilino (2006), existem três fatores que influenciam a qualidade das relações pais-filhos, durante a idade adulta emergente: os padrões de interação iniciais, a disrupção familiar e o próprio desenvolvimento individual.

A maioria dos estudos suporta a ideia de uma continuidade dos padrões de interação pais-filhos iniciais, como a aprendizagem social (Bandura, 1977) e as teorias da vinculação (Ainsworth, 1982), evidenciando que os padrões de funcionamento aprendidos durante a infância e a adolescência continuam a manifestar-se e a predizer a qualidade das relações dos jovens adultos com os seus pais (e.g. Aquilino, 1997, 2006). Portanto, níveis mais elevados de afeto parental, intimidade e coesão familiar durante a adolescência, estão associados a maior proximidade emocional, apoio e contato com os pais no início da e durante a idade adulta (e.g. Aquilino, 1997; Belsky, Jaffee, Hsieh, & Silva, 2001). Contrariamente, maior conflito, tensão e interações menos afetivas na infância, estão associados a níveis mais baixos de proximidade e apoio, e a maiores taxas de conflito no relacionamento entre pais e jovens adultos (Aquilino, 1997).

As transições e disrupções familiares (por exemplo, divórcio dos pais, recasamento) podem acarretar efeitos duradouros nas relações dos adultos emergentes, como relações menos próximas com os pais (Aquilino, 1994), bem como podem prejudicar a construção da intimidade e a segurança nas relações românticas (Toomey & Nelson, 2001). No entanto, a negatividade associada às experiências familiares parece depender do nível de conflito parental, da qualidade das relações com os pais, e da integração que os filhos fazem destes acontecimentos (Aquilino, 2006). Relativamente ao desenvolvimento do adulto emergente, a crescente capacidade de viver de forma independente e a entrada em papéis adultos (por exemplo, saída de casa dos pais ou entrada no ensino superior), promovem a diminuição do conflito e o aumento da interação baseada no afeto e no respeito mútuo, no relacionamento com os pais (Aquilino, 2006). No entanto, nem todas as transições provocam mudanças positivas, pois muitas vezes a parentalidade do adulto emergente pode diminuir a solidariedade afetiva com seus pais, aumentando os conflitos (Aquilino, 1997; Belsky et al., 2001).

Existem diversos estudos que apontam para a influência das relações familiares no desenvolvimento psicossocial de adultos emergentes, nomeadamente, o papel positivo da qualidade destas relações no desenvolvimento e ajustamento psicológico do jovem, na

adaptação a novos papéis, na identidade e nos seus comportamentos de saúde (Aquilino, 2006). Relacionamentos familiares onde o jovem se sinta apoiado, seguro e compreendido são vantajosos no alcance da sua independência (Aquilino, 2006), pois facilitam o processo de separação-individuação (Lopez, Campbell, & Watkins, 1988). Interações positivas entre membros, onde predominam a coesão familiar e estilos de controlo flexíveis, estão associados diretamente à construção de intimidade em relações românticas adultas (Conger & Conger, 2002), e na predição de maior felicidade nas mesmas, com resultados mais altos nas mulheres (Feldman, Gowen, & Fisher, 1998). São assim assinaladas algumas diferenças de sexo, em que as adolescentes e jovens adultas atribuem maior significado às atividades familiares (Smojver-Ažić & Bezinović, 2011), e a pressão para se envolverem nas relações interpessoais está ligada a um maior investimento neste tipo de relações, em comparação com os jovens do sexo masculino (Soloski & Berryhill, 2016). Adicionalmente, as jovens adultas aparentam ser mais sensíveis do que os jovens do sexo oposto perante conflitos intrafamiliares e interações familiares disfuncionais, no que concerne o seu ajustamento pessoal e problemas reportados (Lopez et al., 1988).

Em suma, o foco na auto-suficiência observado durante este período, em vez de significar um individualismo “egoísta”, é particularizado pelo desenvolvimento da consciência ligada a responsabilidades sociais e comunitárias (Arnett, 1998, p. 309), existindo um aumento do sentido de obrigação familiar de apoio, assistência e respeito (Fuligni & Pedersen, 2002), que aparenta ser importante para várias atividades familiares, educacionais e ocupacionais durante esta etapa do desenvolvimento. Neste seguimento, a realização de rituais familiares, interações familiares repletas de simbologia subjetiva partilhada, por fomentarem relações familiares satisfatórias e coesas, e promoverem resultados positivos tanto para todo o sistema familiar, como para o próprio indivíduo (Fiese et al., 2002), podem ser um dos fatores de influência crucial no desenvolvimento psicossocial do jovem adulto, tal como se descreve a seguir.

### **Rituais Familiares**

Os rituais familiares podem ser definidos como atos simbólicos co-desenvolvidos pela família, imbuídos de significados construídos e percebidos pelos seus membros individualmente e pela família como unidade coletiva (adaptado de Crespo, 2011; Pryor, 2006; Roberts, 1988). Devido à satisfação que os membros da família experienciam com a sua repetição, são realizados de modo sistemático ao longo do tempo (Wolin & Bennett, 1984).

Esta repetição (através do conteúdo, da forma ou da própria ação) pode ocorrer a vários níveis, desde “real” a “relembrado ou imaginado”, pois a família e os seus membros revisitam estes momentos nas suas conversas, nas histórias que constroem e na repetida reflexão (Pryor, 2006; Roberts, 1988). Através do significado especial e da sua natureza repetitiva, contribuem significativamente para construir, preservar e transmitir o próprio sentido coletivo familiar, i.e., identidade familiar, estabilizada ao longo da vida familiar, pela clarificação de papéis esperados e pela demarcação de limites dentro e fora da família, assim como pela definição de regras relativas ao seu funcionamento (Wolin & Bennett, 1984).<sup>1</sup>

Estes atos simbólicos ocorrem numa variedade de contextos, que se enquadraram em três categorias, de acordo com Wolin e Bennett (1984). As celebrações familiares assinalam o passar do calendário por comemorações anuais e praticadas pela maioria dos membros da cultura (e.g. Natal e feriados religiosos), e podem estar ligadas a transições familiares do ciclo de vida (e.g. casamentos, batismos, funerais). As tradições familiares são atos menos específicas da cultura, sendo únicos de cada família, como por exemplo, reuniões e encontros familiares, aniversários ou férias. Finalmente, as interações-padrão são realizadas mais frequentemente e inscritas no quotidiano das famílias, como a hora de jantar, a hora de deitar, atividades lúdicas de fim-de-semana, entre outras.

Operacionalizar este construto acarreta algumas dificuldades, sobretudo porque cada família tem a sua única definição (Fiese et al., 2002); os rituais têm um forte cariz simbólico e afetivo apenas reconhecido e interpretado pelos *insiders*, ou seja, os elementos da família (Fiese, 2006a; Fiese et al., 2002). Neste quadro de desafio conceitual, os autores que se debruçam sobre o estudo dos rituais familiares recorrem frequentemente à exploração das suas características, propriedades ou funções (Crespo, 2007). A nível familiar, o seu significado pode estar associado a resultados familiares positivos (Santos, Crespo, Canavarro, & Kazak, 2015) na comunicação, redução de conflito, manutenção de contato familiar e troca emocional (Meske, Sanders, Meredith, & Abbott, 1994), sendo estes eventos mecanismos de expressão, regulação e aprendizagem emocional (Fiese, 2006b). Aquando de disrupções familiares, a manutenção de rotinas e rituais familiares pode proporcionar uma melhor adaptação dos filhos, fornecendo um sentido de segurança e estabilidade da vida familiar (e.g. Henry & Lovelace, 1995; Wolin & Bennett, 1984). Reforçam ainda o sentimento de pertença ao grupo, neste caso

---

<sup>1</sup> Na literatura existe, por vezes, uma distinção pouco clara entre os rituais familiares e as rotinas familiares. As rotinas são práticas claramente observáveis, não incluindo a componente representacional de significado simbólico que caracteriza os rituais (Fiese et al., 2002). Apesar disto, as rotinas têm o potencial de se transformarem em rituais quando passam de ações instrumentais para simbólicas (Fiese et al., 2002).

a família, atravessando frequentemente várias gerações, pelo facto de ligarem simbolicamente o passado, o presente e o futuro (Fiese, 2006a; Roberts, 1988; Wolin & Bennet, 1984). Neste sentido, são vistos por diversos autores como transmitindo os valores, atitudes e objetivos duradouros da família (Reiss, 1982), pois durante a sua realização, os intervenientes aprendem regras familiares crucias, bem como mitos sobre a história familiar (Wolin & Bennett, 1984). Assim, a transmissão geracional dos rituais familiares inclui tanto a prática de uma ação específica, como a crença de que os rituais são uma parte importante da vida familiar, servindo para reforçar laços familiares (Fiese et al. 2002) e a sua continuidade. No entanto, podem acarretar algumas desvantagens, pois envolvem considerável tempo e trabalho (Meske et al., 1994), podendo como resultado gerar conflitos na família (Leach & Braithwaite, 1996). Por um lado, estão associados a expectativas e sentimentos positivos, no entanto na sua ausência, modificação ou interrupção, podem causar um impacto profundamente negativo (Crespo, 2007).

A partir dos trabalhos de Bossard e Boll (1950), cresceu o interesse pelos rituais familiares como fortes organizadores da vida familiar que apoiam a sua estabilidade em períodos de stress e transição (Fiese et al., 2002). Deste modo, são aparentemente meios poderosos de promover mudanças na família e em marcar as importantes transições que ocorrem (Imber-Black 1988a; van der Hart 1983). A sua relevância acresce por terem como foco o processo familiar como um todo, bem como por realçarem a interação entre fatores individuais e familiares (Fiese et al., 2002). Portanto, examinam como a vida familiar pode afetar a adaptação e o ajustamento do indivíduo, mas também, como as perspetivas e as características individuais podem influenciar o funcionamento de toda a família (Fiese et al., 2002). Tem existido também um aumento no interesse do papel destes eventos especiais na promoção de saúde física e mental (Imber-Black, 1988b; Fiese et al., 2002). Identificaram-se associações positivas entre o significado dos rituais e resultados na saúde e bem-estar familiar e individual, como por exemplo, aumento das competências parentais de pais solteiros (Olson & Haynes, 1993), da satisfação conjugal (Crespo, Davide, Costa, & Fletcher, 2008; Fiese, Hooker, Kotary, & Schwagler, 1993), da coesão familiar (e.g. Fiese et al., 2002; Santos et al. 2015), e diminuição de conflito familiar (Dubas & Gerris, 2002).

De acordo com a perspetiva do ciclo vital da família (Relvas, 2004), o decorrer dos vários estádios de desenvolvimento familiar implica a redefinição das suas relações. Perante as múltiplas exigências que ocorrem ao longo deste ciclo, os rituais são formas que as famílias têm de se organizar, adaptar e equilibrar (Fiese, 2006a). Simultaneamente, parece existir um curso de desenvolvimento para a atribuição de significado aos rituais (Fiese et al., 2002),



semelhante à transmissão geracional que ocorre com estes eventos especiais. De acordo com dados transversais, à medida a que a geração mais nova se torna mais competente e envolvida mais ativamente na vida ritual da família, vai recebendo mais responsabilidade ao longo do tempo (Cheal, 1988). Assim, as famílias com filhos adolescentes, numa etapa de gestão do equilíbrio entre autonomia e integração familiar do jovem, irão coordenar a participação dos filhos nos rituais familiares, começando os adolescentes a delinear que tipo de ritualizadores serão no futuro (Crespo 2011). Em famílias com filhos adultos, à medida que se desenvolve o processo de envelhecimento dos pais, apesar de continuarem a ser os membros de referência na estrutura familiar, é frequente que deixem de ser líderes dos rituais, passando e transmitindo esta função ao longo das várias gerações (Crespo, 2011), nomeadamente para os membros da geração seguinte.

Na etapa das famílias com jovens adultos, existem muito poucos estudos que façam referência aos rituais familiares. Por exemplo, o estudo de Grácio (2016) com uma amostra portuguesa, concluiu que os rituais familiares desempenham funções importantes que ajudam os adultos emergentes na sua vida pessoal, sublinhando a importância da existência destes momentos neste período de formação de uma identidade estável, por promoverem um sentido de união e pertença. Verificou também que as jovens adultas apresentaram resultados mais elevados na experiência pessoal destes eventos especiais comparativamente aos seus pares do sexo masculino. Similarmente, Fiese (1992) mostrou que o afeto e o significado simbólico que a família atribuía aos rituais familiares estava associado a dimensões positivas da identidade, numa amostra de jovens no final da adolescência (entre os 17 e os 21 anos de idade). Assim, a sua natureza simbólica para além de fornecer um sentido de segurança e de pertença ao grupo, viabiliza também um forte sentido de identidade pessoal (Bennett, Wolin, & McAvity, 1988; Cheal, 1988). Deste modo, o papel do jovem adulto nos rituais familiares pode ter semelhanças com os papéis dos adolescentes e dos adultos, existindo simultaneamente uma descoberta relativamente ao tipo de ritualizadores que querem ser no futuro e o assumir de funções de líderes estimulado pelas gerações mais velhas.

## **Sentido da Vida**

Historicamente, o sentido da vida é dos conceitos mais elusivos nas áreas da Psicologia e Filosofia (Feldman & Snyder, 2005), existindo uma diversidade de definições e de propostas teóricas que o têm procurado explicar. Não obstante, existem dois fatores comuns à maioria destas conceptualizações (Feldman & Snyder, 2005). Um deles é o facto de ser considerado

como uma forma global de avaliar ou compreender a vida de um indivíduo. O outro prende-se com a crença de que a presença de sentido da vida está associada a níveis inferiores de emoções negativas, e a menor risco de doença mental. Deste modo, o sentido da vida é concetualizado como um constructo de cariz positivo, especificamente um indicador de bem-estar (Ryff, 1989), um facilitador de *coping* adaptativo (Park & Folkman, 1997), um marco de crescimento terapêutico (Frankl, 1965), sendo relevante para a personalidade saudável, bem como um construto importante para o contexto da psicoterapia (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006).

O fundador da Logoterapia, Victor Frankl (1972, 1992) foi um dos pioneiros em posicionar este termo como relevante para a comunidade científica, definindo-o como o “o motivo, o para quê, a razão pela qual se luta por alguma coisa ou para se ser de uma determinada maneira, ou seja, é o que orienta e guia os indivíduos” (Frankl, 1965, p.45). Caracterizou a vontade de sentido como uma motivação inata e constante, que origina a necessidade diária de procura deste, sendo a sua presença uma componente adaptativa, natural e saudável da vivência humana. Sumariamente, defendeu o sentido e o propósito da vida como potenciadores de bem-estar, sendo a sua intervenção orientada no apoio à procura deste sentido aquando da sua ausência – vazio existencial – associada a sofrimento psíquico.

Steger, Kashdan, Sullivan, e Lorentz (2008a) defenderam que o ser humano possui sentido na sua vida quando apresenta um grau de autoconhecimento elevado, a capacidade de identificar quais os objetivos a que se propõe e o que deseja conquistar na sua vida. Estes autores referiram a existência de motivação para a presença de sentido na vida e para a sua procura, identificando duas dimensões – presença e procura (e.g. Steger et al., 2006). A presença corresponde ao grau em que o indivíduo perceciona ou compreende a sua vida com sentido e significado, reconhecendo um propósito ou uma missão na vida (Steger et al., 2006). A procura coincide com o grau de envolvimento do indivíduo na busca de sentido, ou seja, o esforço dinâmico e ativo despendido para estabelecer e/ou aumentar a compreensão deste sentido (Steger et al., 2006). Enquanto a presença de sentido da vida parece estar relacionada com níveis de bem-estar mais elevado (Steger & Frazier, 2005), a procura parece estar associada a níveis inferiores do mesmo (Steger et al., 2006; Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). No entanto, este resultado não é consensual; existem mais estudos relativos à presença do que à procura de sentido, bem como a ideia de que a associação entre procura e bem-estar possa ser moderada por diversos fatores, como por exemplo a idade.

Questões relacionadas com o propósito da vida são importantes em todos os estágios do ciclo vital, podendo ser particularmente relevantes na adolescência e na idade adulta emergente (Steger et al., 2009). De facto, apesar dos níveis de presença poderem variar ao

longo da vida, existem diversos teóricos que defendem que a presença de sentido da vida é relevante em todas as etapas do desenvolvimento (Wong, 2000), estando associada com maior satisfação ao longo do ciclo vital (Cotton Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch, 2009). Deste modo, a presença de sentido tem sido considerada como tendo um papel essencial na manutenção da saúde mental, sendo que a sua ausência pode levar os jovens adultos a experienciar comportamentos internalizados (por exemplo, sintomas depressivos) e externalizados (por exemplo, comportamentos agressivos) (Dezutter, et al., 2014). Segundo o estudo de Portugal (2017), a presença de sentido da vida estava relacionada positivamente com as variáveis de cariz positivo associadas ao bem-estar (otimismo e esperança) de estudantes universitários portugueses. Conforme, Steger et al. (2009) a procura de sentido da vida era mais comum entre jovens adultos, estando ligada a maior satisfação com a vida apenas nos adolescentes e nos adultos emergentes, e não nos adultos.

Alguns autores concordam com a correspondência entre o sentido da vida e os processos identitários (e.g. Dezutter et al., 2014), sendo ambos conjuntamente importantes para o jovem adulto (e.g. Kiang & Fuligni, 2010). De facto, Burrow, O'Dell, e Hill (2010), descreveram que a resolução de crises de identidade e de descoberta da mesma fornecem um contexto essencial para identificar objetivos que tenham sentido e significado para o indivíduo. No decorrer deste processo, o sistema de sentido internalizado do jovem adulto, através dos seus pais, provavelmente irá ser revisto nesta etapa, culminando na definição de quem é, e na determinação do conjunto de valores e crenças para as quais quer dedicar a sua vida (Dezutter et al., 2014), reconhecendo, assim, o propósito da sua vida – presença de sentido da vida.

Pelo facto de não ser um conceito universal, nem igual para todos os seres humanos (Frankl, 1965), defende-se que cada indivíduo deve criar o seu próprio sentido (Battista & Almond, 1973), existindo uma diversidade de perspetivas em relação às formas de o alcançar. As relações sociais, nomeadamente as mais íntimas (Zadro, Williams, & Richardson, 2004), podem constituir fontes de obtenção deste construto. De acordo com os estudos conduzidos por Lambert, Stillman, Baumeister, Fincham, Hicks, e Graham (2010), com amostras de estudantes universitários, verificou-se que as relações familiares eram fontes primárias da presença de sentido da vida. Deste modo, os autores constataram que a família e fatores familiares, como a proximidade, o apoio e a pertença, tinham uma relação forte e significativa com a perceção de sentido da vida, superando em termos de poder explicativo outros conhecidos preditores desta variável, como por exemplo a felicidade, auto-estima, autonomia e religião.

Apesar de não existirem estudos empíricos que examinem a associação entre significado dos rituais familiares e sentido da vida, Lind (2008) defendeu o papel fundamental

que os rituais têm na atribuição e elaboração de um sentido da vida, por constituírem recursos extremamente importantes para o fortalecimento das famílias, permitindo um restabelecimento das ligações interpessoais, e uma segurança no contexto familiar e comunitário. Resumidamente, segundo o autor, os rituais familiares dão o espaço necessário para explorar o significado da vida e para reconstruir as relações intra-familiares, extra-familiares e comunitárias. Outra possível explicação para a associação pode ser o facto de que, durante período distinto de exploração e formação de identidade da idade adulta emergente, quando a instabilidade e a variabilidade identitária estão no seu auge, os jovens adultos podem retornar à família de origem em busca de sentido, segurança e identidade (Lambert et al. 2010). Assim, a família é vista como base segura (Bying-Hall, 1995; Lambert et al. 2010), ou seja, um lugar seguro para onde o jovem pode recuar quando está perante períodos instáveis. Em suma, a realização, o envolvimento e o consequente significado atribuído aos rituais familiares podem fomentar o apoio, a coesão, sentimentos de pertença e de segurança (Fiese et al., 2002), podendo estes efeitos positivos dos rituais predizer a presença de sentido da vida para o jovem adulto.

Outra das fontes de obtenção de sentido da vida é a busca de objetivos importantes (Klinger, 1977). Um dos autores que defende esta ligação é Snyder (1994), pois referiu ser através de auto-reflexões relativamente a objetivos previamente seleccionados, e o progresso percebido no percurso em direção a essas metas, i.e., a esperança, que o indivíduo constrói sentido na sua vida.

## **Esperança**

De acordo com a proposta de Snyder et al. (1991) a esperança pode ser definida como o processo cognitivo que conduz o sujeito a considerar os seus objetivos, composta por duas componentes interrelacionadas – iniciativa (*agency*) e caminhos (*pathways*). A primeira é referente ao sentido de determinação e motivação direcionada para objetivos, sendo a segunda definida como a perceção que o sujeito tem de conseguir gerar formas e planos para alcançá-los. Assim, é através de tais pensamentos de mobilização que o indivíduo fica suficientemente motivado para iniciar e manter os caminhos em direção aos objetivos desejados. De acordo com os autores, sem a presença de ambos os componentes não é possível existir um elevado nível de esperança.

Este conceito tem recebido especial atenção devido ao papel que desempenha na construção de um desenvolvimento humano positivo (Marques et al., 2008), estando associado

a um melhor ajustamento psicológico geral (Kwon, 2002) e a indicadores psicológicos positivos, existindo evidências de correlação positiva com o afeto positivo e negativa com o afeto negativo (Cramer & Dyrkacz, 1998). De facto, os estudos empíricos têm mostrado que níveis elevados de esperança estão relacionados com melhores resultados a nível académico (Snyder, Cheavens, & Michael, 1999), atlético (Curry & Snyder, 2000), da saúde física e mental (Irving, Snyder, & Crowson, 1998), da psicoterapia (Snyder et al., 1999), e de *coping* adaptativo (Lazarus, 1999). Pessoas com níveis mais elevados apresentam características tais como: um maior número de objetivos de vida, percecionando-os com uma perspetiva mais desafiante e positiva (Harris, citado por Snyder et al., 1991); maior capacidade de resolução de problemas com foco no sucesso; níveis superiores de auto-estima e inferiores de desespero (Snyder et al., 1991); maior felicidade e menos sintomas depressivos (Gum, Snyder, & Duncan, 2006). Igualmente, são caracterizados por terem um melhor ajustamento social com amigos e com família (Kwon, 2002), uma elevada competência social, concebendo fortes ligações com outros (Snyder, Cheavens, & Simpson, 1997), contribuindo consequentemente para o estabelecimento de relações amorosas. Deste modo, dispõem de maior perceção de apoio social (Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, & Thompson, 1998) e de menos solidão (Simpson, citado por Snyder, 2002).

Complementarmente, pessoas com esperança inferior são mais propensas à depressão e a comportamentos associados ao suicídio (Magaletta & Oliver, 1999), têm maior foco no fracasso, percecionando como baixa a probabilidade de alcançarem objetivos, tendo mais emoções negativas, com um sentido de apatia afetiva em relação à procura de objetivos (Snyder, 2002). Tendem também a ser solitários e mais medrosos relativamente à proximidade interpessoal (Simpson, cit por Snyder, 2002). Em suma, as principais diferenças estão relacionadas com visões mais positivas ou negativas da vida, dos objetivos e das relações interpessoais. Porém, é importante salientar que nem sempre níveis elevados de esperança são positivos, no sentido em que, por exemplo, expetativas baseadas em ilusões e não na realidade (e.g. Callan, 1989), a persecução de objetivos inadequados (e.g. Rule, 1982) e a utilização de estratégias pobres para os atingir (Kwon, 2000, 2002), contribuem para a produção de falsa esperança, com consequências negativas para os indivíduos (Snyder, 2002). Snyder et al. (1991) verificaram a ausência de diferenças entre homens e mulheres no nível de esperança relatado.

Amostras com estudantes universitários, maioritariamente jovens adultos, demonstraram que alunos com níveis elevados de esperança, comparativamente com níveis baixos, reportaram sentirem-se mais confiantes, energéticos e desafiados pelos seus objetivos

de vida (Snyder et al., 1991), com maior auto-estima, satisfação com a vida, e menores níveis de depressão (e.g. Kwon, 2000; Chang, 1998). Apresentavam igualmente médias escolares mais elevadas (Chang, 1998) e eram mais propensos a encontrar benefícios nas suas tentativas de lidar com stressores (Tennen & Affleck, 1999). Adicionalmente, quando o jovem tinha níveis de esperança elevados, o seu foco no sucesso combinado com o desenvolvimento de trajetórias alternativas, permitia que preservasse e retivesse a sua determinação perante obstáculos (Snyder, 2002). À semelhança do sentido da vida, há de certo modo uma correspondência entre a esperança e a construção da identidade na idade adulta emergente, pelo facto de diferentes formas e graus de iniciativa para com objetivos terem um papel relevante no desenvolvimento da identidade nesta faixa etária (Schwartz, Côté, & Arnett (2005).

A heterogeneidade de níveis de esperança, pode ter como explicação o facto de existir uma aprendizagem deste construto ao longo do desenvolvimento do indivíduo (Snyder, 2002), com fatores que contribuem tanto para o seu aumento, como para a sua diminuição, podendo este último estar associado a causas como a perda de emprego, o divórcio dos pais enquanto criança, o término de uma relação amorosa, sendo que muitos dos objetivos são definidos em conjunto (Snyder 2002), entre outros.

Segundo, Shorey, Snyder, Yang, e Lewin (2003) a família e a integração familiar podem ser fatores promotores de esperança. Ambientes familiares caracterizados por falta de limites, de consistência e de apoio podem prejudicar pensamentos associados a objetivos (Snyder, 2002). Os dois primeiros fatores representam uma estrutura de regras cruciais para a procura de metas pessoais enquanto se vive em sociedade. O apoio familiar reflete o amor e o respeito que fornecem a necessária vinculação, através do qual a criança experimenta ações e pensamentos direcionados para objetivos (Rieger, 1993). Um estudo empírico verificou que adultos com uma maior esperança reportam ter laços mais próximos com os seus pais e passam mais tempo com estes (Rieger, 1993). Especificamente, os rituais familiares e o seu significado, são potenciadores de apoio e integração familiar (Fiese et al., 2002), podendo ser formas de promover aos membros da família a estrutura e suporte necessários para desenvolver ações e reflexões direcionadas para objetivos. Aliás, de acordo com a investigação de Santos et al. (2015), verificou-se uma associação positiva entre o significado atribuído aos rituais familiares e a esperança, em crianças com cancro e os seus pais. As associações entre rituais familiares e esperança permanecem ainda por explorar em contextos normativos e, especificamente na fase de desenvolvimento dos jovens adultos.

As componentes da esperança parecem estar intimamente relacionadas com o sentido da vida. Por exemplo, Feldman e Snyder (2005) defenderam que o pensamento baseado na

esperança pode estar no cerne do próprio construto de sentido, por fornecer *insight* concetual e empírico sobre o significado do sentido da vida. Os estudos empíricos que avaliaram a relação entre estas variáveis tenderam a considerar o sentido da vida como promotor da esperança. Cotton Bronk et al. (2009), após analisarem a relação entre o propósito da vida, as duas componentes da esperança (iniciativa e caminhos) e a satisfação, verificaram o papel mediador da iniciativa entre o primeiro e a satisfação na adolescência, idade adulta emergente e idade adulta, enquanto os caminhos apenas mediavam esta relação na idade adulta. Por outras palavras, este resultado sugere que os jovens apenas necessitam de sentir que têm a vontade de alcançar os seus objetivos, i.e., iniciativa, de modo a estarem satisfeitos com suas vidas, não necessitando de acreditar que sabem como o fazer, i.e., caminhos, pois focam-se apenas na definição da sua identidade. Pelo contrário, na idade adulta, as relações entre propósito e satisfação com a vida são mediadas pela crença de que se tem determinação (iniciativa) e se consegue maneiras e formas de alcançar metas (caminhos), pois o foco é a produtividade social e ocupacional. Na idade jovem adulta, é possível que os indivíduos ainda se concentrem em definir quem são, mas iniciam, simultaneamente, um percurso direcionado para a produtividade referida, estando a satisfação com a vida ligada a ter compromissos e a identificar um propósito, bem como em encontrar estratégias para atingir objetivos. O estudo longitudinal de Mascaro e Rosen (2005) confirmou a relação positiva e preditiva entre o sentido existencial da vida e os níveis de esperança, numa amostra de estudantes universitários americanos. Em Portugal, existe apenas um estudo de que tenhamos conhecimento, que mostrou existir uma correlação positiva entre a presença de sentido da vida e a esperança, em estudantes universitários portugueses (Portugal, 2017). Assim, o presente estudo pretende enriquecer a literatura evidenciando a existência de uma associação direta entre a presença de sentido da vida e as dimensões da esperança.

## **O Presente Estudo**

O presente estudo examinou as associações entre o significado atribuído aos rituais familiares, o sentido da vida (presença e procura), e a esperança (iniciativa e caminhos), em estudantes universitários jovens adultos. Especificamente, esta investigação avaliou a perceção e vivência dos rituais familiares em jovens adultos portugueses, averiguou empiricamente as associações entre o significado dos rituais familiares, o sentido da vida (presença e procura) e esperança (iniciativa e caminhos), e testou o papel mediador da presença do sentido da vida entre o significado dos rituais familiares e a esperança. Complementarmente, testaram-se

possíveis diferenças nas variáveis principais do estudo de acordo com diferentes grupos de variáveis sociodemográficas.

Em relação à seleção dos participantes, foi adotada uma perspectiva abrangente de delimitação das idades correspondentes aos jovens adultos, entre os 18 e os 28 anos, consonante com o que Arnett e colaboradores têm efetuado nos estudos empíricos realizados (e.g. Arnett & Jensen, 2002). Esta faixa etária corresponde a uma fase do desenvolvimento caracterizada por frequente mudança, exploração e experimentação de possíveis direções de vida, interesses e comportamentos (Arnett, 1998), culminando na transformação pessoal e das relações do sistema familiar (Aquilino, 2006; Whiteman et al. 2010). Neste sentido, os rituais familiares podem desempenhar um papel essencial para lidar com a presente transição, influenciando positivamente o desenvolvimento psicossocial, uma vez que possibilitam um contexto simbólico que contribui para a construção e resolução de várias tarefas de desenvolvimento características deste período, como a intimidade e o processo de separação-individuação.

Estes eventos, por potenciarem o apoio e a integração familiares, podem induzir ações e pensamentos associados e direcionados a objetivos, ou seja, esperança (Snyder, 2002), possivelmente através da percepção da existência de sentido da vida (presença), uma vez que a família é considerada como fonte primária deste significado da vida (Lambert et al., 2010). Conjuntamente com o processo identitário, característico desta faixa etária, ocorre uma revisão e transformação do sentido da vida, fornecendo um contexto essencial para a definição de quem se é, e para a identificação de objetivos que tenham significado para o indivíduo (Burrow et al., 2010), que deseja conquistar e alcançar na sua vida (Steger et al., 2008a), através da percepção que faz da sua motivação (iniciativa) e da capacidade de produzir planos (caminhos).

Deste modo, no âmbito da revisão da literatura, foram definidas as seguintes hipóteses principais:

- H1. O significado atribuído aos rituais familiares está positivamente correlacionado com a presença de sentido da vida e esperança (iniciativa e caminhos);
- H2. A presença de sentido da vida está positivamente correlacionada com a esperança (iniciativa e caminhos);
- H3. As associações entre o significado dos rituais familiares e a esperança (iniciativa e caminhos) são mediados pela presença de sentido da vida.

Tendo em conta que não existe evidência suficiente sobre os correlatos da variável procura de sentido da vida, incluímos esta variável nas análises, mas não definimos hipóteses específicas. Adicionalmente, efetuámos comparações de médias nas variáveis em estudo de



acordo com diferentes grupos sociodemográficos sexo, configuração familiar, situação habitacional e relação amorosa.

## **Método**

### **Participantes**

A amostra é constituída por 187 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 18 e os 28 anos ( $M = 21.49$ ;  $DP = 1.78$ ). Destes, 137 (73.3%) eram do sexo feminino e os restantes 50 (26.7%) do sexo masculino. Em relação à configuração familiar, dos 187 estudantes que responderam a esta questão, 137 (73.3%) provinham de famílias constituídas por dois pais biológicos, 29 (15.5%) de famílias com pais divorciados, 7 (3.7%) com pais separados, 5 (2.7%) de família de recasamento, e 9 (4.8%) de outra configuração familiar. No que concerne a situação habitacional, cerca de 103 (55.1%) participantes viviam em casa com os pais, 59 (31.6%) habitavam num apartamento partilhado, 11 (5.9%) numa residência para estudantes, e os restantes 14 (7.5%) residiam noutros locais. Por fim, 89 (47.6%) dos estudantes encontravam-se numa relação amorosa e os restantes 98 (52.4%) reportaram não estar numa relação.

### **Procedimento**

A recolha da amostra do presente estudo foi realizada online, através do software *Qualtrics* entre 20/03/2016 e 08/05/2016, inserida num protocolo de investigação mais abrangente, que incluía vários instrumentos de avaliação e um questionário sociodemográfico. O estudo online foi divulgado através das redes sociais como um estudo destinado a compreender o bem-estar dos jovens universitários portugueses. Os critérios de participação eram ser estudante universitário numa universidade em Portugal e fluente na língua portuguesa. A participação consistia no preenchimento online de questionários de autorrelato, incluindo questões sociodemográficas e diversos instrumentos de avaliação. O protocolo de investigação era precedido por um consentimento informado onde se explicavam os objetivos do estudo e se clarificava o carácter voluntário da investigação e a possibilidade de os participantes poderem desistir do preenchimento dos questionários a qualquer momento.

## **Instrumentos**

### **Questionário dos Rituais Familiares (QRF).**

Esta medida de autorrelato foi utilizada de forma a avaliar o significado dos rituais familiares. Foi usada a versão portuguesa do questionário *Family Ritual Questionnaire* (FRQ) de Fiese e Kline (1993), traduzida por Crespo e Lind (2004, in Crespo, 2007). Em consonância com o uso recente desta escala, considerou-se o valor total dos itens referentes a duas subescalas, nomeadamente a hora de jantar e as comemorações anuais, cada uma com cinco itens. Cada participante era inicialmente confrontado com duas afirmações sobre a vida familiar (e.g. “Em algumas famílias há um sentimento especial nos dias de anos e em outras comemorações.”; “Em outras famílias as comemorações são mais informais; as pessoas não estão envolvidas emocionalmente.”) e tinha de escolher a afirmação que melhor refletia o que acontecia na sua família; em seguida respondia se a frase escolhida previamente era “Totalmente verdade” ou “Mais ou menos verdade”. As respostas aos dez itens do total da escala eram posteriormente codificadas numa Escala de *Likert* de quatro pontos, sendo que um valor mais alto corresponde a níveis mais elevados de significado dos rituais familiares. No presente estudo, o valor de alpha de Cronbach obtido foi de .81, demonstrando uma boa consistência interna para os resultados desta escala (DeVellis, citado por Pallant, 2007).

### **Questionário do Sentido da Vida.**

A versão portuguesa do Questionário do Sentido da Vida (Portugal, Crespo, & Pires 2017, citado por Portugal, 2017; versão original de Steger et al., 2006) é composta por duas dimensões ou subescalas, com cinco itens cada, com o objetivo de avaliar e medir a presença e a procura de sentido da vida. A primeira dimensão – presença – permite constatar a perceção relativa à existência deste sentido, e a autoavaliação em relação ao mesmo (e.g. “Eu compreendo o sentido da minha vida.”), enquanto a segunda – procura – permite avaliar a procura e o processo de busca de sentido da vida (e.g. “Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.”). Cada item é avaliado através de uma escala de *Likert* de 7 pontos, desde “Absolutamente Falso” a “Absolutamente Verdadeiro”. No presente estudo, as subescalas Presença e Procura obtiveram um alfa de Cronbach de .92 e .91, respetivamente, demonstrando assim uma boa consistência interna (DeVellis, cit. por Pallant, 2007).

### **Escala da Esperança para Adultos.**

A esperança foi avaliada através da versão portuguesa da Escala da Esperança para Adultos (Pais-Ribeiro, Pedro, & Marques, 2006; versão original: Snyder et al., 1991). Este questionário é constituído por doze itens, em que quatro são distratores (de forma a tornar o conteúdo da escala menos óbvio), e oito referentes à avaliação desta variável. Destes últimos, metade dos itens avaliam a dimensão iniciativa (*agency*) passada, presente e futura, e a outra metade avalia a dimensão caminhos (*pathways*). A primeira dimensão é referente à consciência de uma determinação e motivação dirigidas para executar objetivos pessoais (e.g. “Alcanço os objetivos que defini para mim próprio/a.”), enquanto a segunda está relacionada com a perceção de que se é capaz de gerar meios e/ou planos para alcançar objetivos (e.g. “Consigo pensar em muitas maneiras para conseguir as coisas da vida que são importantes para mim.”). Os participantes respondiam de acordo com o modo como cada afirmação se aplicava às suas vidas, sendo cada item avaliado numa escala de *Likert* de 8 pontos, em que 1 corresponde a “Totalmente falsa” e 8 a “Totalmente verdadeira”. Neste estudo, a escala total apresentou um alfa de Cronbach de .85, e as subescalas Iniciativa e Caminhos demonstraram um alfa de Cronbach de .84 e .74, respetivamente, revelando uma boa consistência interna.

### **Análise dos Dados**

Na realização da análise de dados utilizaram-se o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) e o *Analysis of Moment Structures* (AMOS), versões 24.0 (IBM, SPSS Inc., Armonk, NY). A consistência interna das diferentes escalas foi avaliada através dos coeficientes de alfa de Cronbach, em que os valores de referência foram considerados bons quando iguais ou superiores a .70 (DeVellis, cit. por Pallant, 2007). Primeiro realizaram-se análises descritivas para caracterizar a amostra em termos sociodemográficos. Posteriormente realizaram-se análises de comparação de médias entre grupos consoante o sexo, a configuração familiar, a situação habitacional, e a relação amorosa, realizando-se um teste-t para amostras independentes para os rituais familiares, e oito Manovas *one-way between-groups* para as variáveis sentido da vida e esperança, e respetivas dimensões. De seguida, foram calculadas correlações através do coeficiente de Pearson, sendo que estas foram consideradas fortes quando  $r \geq .5$ , moderadas quando  $r$  entre .3 e .49 e fracas quando  $r$  entre .1 e .29 (Cohen, cit. por Pallant, 2007). Por fim, foi testado um modelo de mediação com recurso aos Modelos de equações estruturais (SEM – *Structural Equation Modeling*) de forma a testar as associações diretas e indiretas, com recurso método de estimação da máxima probabilidade. Para analisar

o ajustamento do modelo, os valores de referência utilizados foram os seguintes:  $\chi^2 p \geq .05$ ,  $CFI \geq .95$ , e  $RMSEA \leq .06$  (Hu & Bentler, 1998). Os efeitos indiretos foram calculados através de procedimentos de reamostragem com base em *bootstrapping* com 1,000 amostras (90% *bias-corrected bootstrap confidence interval*).

## Resultados

### Análises Descritivas das Variáveis em Estudo

#### Médias e desvios-padrão.

As médias e os desvios-padrão das variáveis em estudo para o total e para diferentes grupos sociodemográficos são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.**

*Médias e Desvios-Padrão das Variáveis em Estudo*

Variável	Total	Sexo		Configuração Familiar		Situação Habitacional		Relação Amorosa	
		H	M	Dois pais biológicos	Outra	Casa dos pais	Outra	Sim	Não
		<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>
<b>Significado dos rituais familiares</b>	3.19 (.61)	2.97 (.69)	3.27 (.55)	3.27 (.58)	2.99 (.63)	3.16 (.59)	3.24 (.62)	3.24 (.61)	3.25 (.60)
<b>Presença</b>	4.69 (1.37)	4.44 (1.56)	4.77 (1.29)	4.75 (1.42)	4.51 (1.21)	4.58 (1.36)	4.82 (1.37)	4.94 (1.30)	4.46 (1.40)
<b>Procura</b>	4.37 (1.43)	4.44 (1.50)	4.34 (1.40)	4.36 (1.44)	4.40 (1.41)	4.40 (1.42)	4.34 (1.44)	4.24 (1.53)	4.49 (1.32)
<b>Iniciativa</b>	5.87 (1.18)	5.68 (1.22)	5.95 (1.17)	5.93 (1.13)	5.71 (1.30)	5.83 (1.16)	5.93 (1.22)	6.03 (1.16)	5.73 (1.19)
<b>Caminhos</b>	5.95 (1.06)	6.12 (1.08)	5.89 (1.05)	5.95 (1.02)	5.93 (1.19)	6.01 (.97)	5.87 (1.17)	5.94 (.93)	5.96 (1.18)

*Nota.* *M* = média; *DP* = desvio-padrão; H = homens; M = mulheres

## Comparação de Médias

Testaram-se diferenças de médias nas variáveis em estudo, de acordo com as seguintes variáveis sociodemográficas: sexo, configuração familiar, situação habitacional e relação amorosa. Tendo em conta a distribuição heterogénea dos participantes por grupos em termos da configuração familiar e da situação habitacional, estas foram transformadas em variáveis dicotómicas: “Dois pais biológicos” casados ou em união de facto ( $n=137$ ) vs. “Outra situação” ( $n=50$ ) “para a configuração familiar e “Casa dos pais” ( $n=103$ ) vs. “Outra situação” ( $n=84$ ) para a situação habitacional. Em seguida apresentam-se os resultados discriminados para cada uma das variáveis sociodemográficas analisadas.

### Sexo.

Verificaram-se diferenças significativas nos resultados do significado dos rituais familiares [ $t(185) = -3.07, p = .00$ ] entre participantes do sexo masculino ( $M = 2.97; DP = .69$ ) e participantes do sexo feminino ( $M = 3.27; DP = .55$ ), sendo que as mulheres apresentavam níveis superiores. Relativamente ao sentido da vida [ $F(2, 184) = 0.94, p = .38$ ; Wilks' Lambda = .99; *partial eta squared* = .01], não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres. Em relação à esperança [ $F(2, 184) = 4.46, p = .01$ ; Wilks' Lambda = .95; *partial eta squared* = .05], encontraram-se diferenças significativas em termos da esperança total. No entanto, quando os resultados das variáveis dependentes foram considerados separadamente, usando o ajustamento de Bonferroni ( $\alpha=.025$ ), não se verificaram diferenças significativas.

### Configuração familiar.

No significado dos rituais familiares encontraram-se diferenças significativas [ $t(185) = 2.84, p = .01$ ] entre participantes provenientes de famílias com dois pais biológicos casados ou em união de facto ( $M = 3.27; DP = .58$ ) e participantes com outra configuração familiar ( $M = 2.99; DP = .63$ ), verificando-se valores mais elevados nos participantes de famílias com ambos os pais biológicos. Não se verificaram diferenças significativas quanto à configuração familiar tanto para o sentido da vida [ $F(2, 184) = 0.62, p = .54$ ; Wilks' Lambda = .99; *partial eta squared* = .01], como para a esperança [ $F(2, 184) = 0.89, p = .42$ ; Wilks' Lambda = .99; *partial eta squared* = .01].

### **Situação habitacional.**

No presente estudo não se verificaram diferenças significativas de acordo com a situação habitacional dos jovens adultos. Especificamente, os participantes que viviam em casa dos pais e os que tinham outra situação habitacional não diferiram quanto ao significado dos rituais familiares [ $t(185) = -.90, p = .37$ ], ao sentido da vida [ $F(2, 184) = 0.72, p = .49$ ; Wilks' Lambda = .99; *partial eta squared* = .01], ou à esperança [ $F(2, 184) = 1.21, p = .30$ ; Wilks' Lambda = .99; *partial eta squared* = .01].

### **Relação amorosa.**

Não se constataram diferenças significativas no significado atribuído aos rituais familiares [ $t(185) = 1.06, p = .29$ ] em jovens adultos que estavam vs. os que não estavam numa relação amorosa. Em relação aos resultados do sentido da vida, verificou-se a existência de uma diferença significativa de acordo com esta variável [ $F(2, 184) = 2.97, p = .05$ ; Wilks' Lambda = .97; *partial eta squared* = .03]. Após considerar separados os resultados das variáveis dependentes, ajustando o nível de alfa para .025, verificou-se uma diferença na dimensão presença de sentido da vida [ $F(1, 185) = 5.89, p = .02$ ; *partial eta squared* = .03]: os participantes que estavam numa relação amorosa reportavam níveis ligeiramente superiores de presença de sentido da vida ( $M = 4.94$ ;  $DP = 1.30$ ), comparativamente aos que não estavam numa relação ( $M = 4.46$ ;  $DP = 1.40$ ). No que concerne a esperança, não se verificaram diferenças significativas [ $F(2, 184) = 2.45, p = .09$ ; Wilks' Lambda = .97; *partial eta squared* = .03], entre indivíduos que se encontravam e os que não se encontravam numa relação amorosa.

### **Análise de Correlações**

As correlações entre as variáveis em estudo são apresentadas detalhadamente na Tabela 2. O significado dos rituais familiares estava positiva e moderadamente correlacionado com a presença de sentido da vida, mas não com a procura. Não se verificaram correlações significativas entre o significado dos rituais familiares e as dimensões da esperança. Verificou-se a existência de uma relação negativa e fraca entre este significado e a idade dos participantes. A presença de sentido da vida, mas não a procura, estava positivamente correlacionada com ambas as dimensões da esperança, uma correlação forte com a iniciativa e moderada com os caminhos. Finalmente, verificou-se uma correlação negativa e moderada entre as duas

dimensões do sentido da vida, a presença e a procura; a correlação entre as dimensões da esperança, iniciativa e caminhos foi positiva e forte.

**Tabela 2.**

*Correlações entre significado dos rituais familiares, dimensões do sentido da vida (presença e procura) e da esperança (caminhos e iniciativa), e idade dos participantes.*

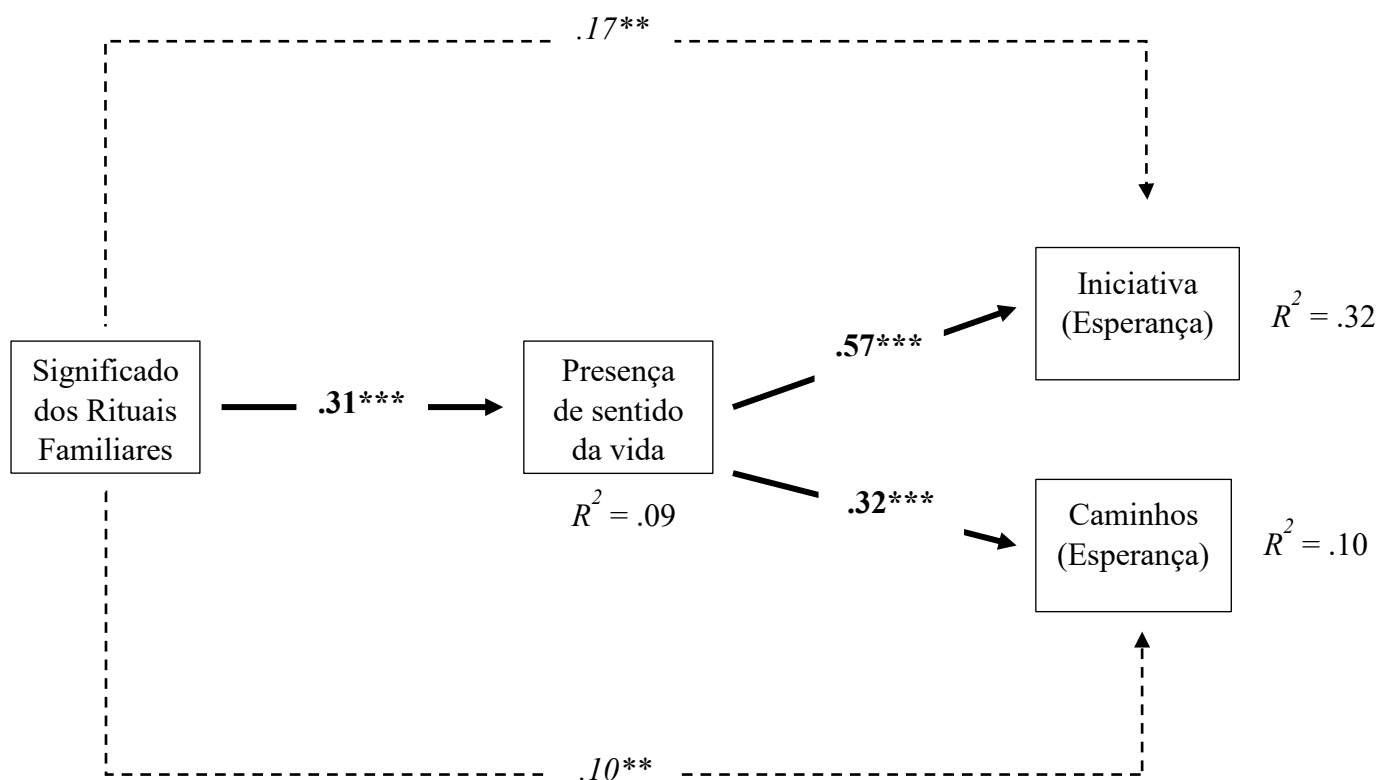
	1	2	3	4	5	6
<b>1. Significado dos rituais familiares</b>	-					
<b>Sentido da vida</b>						
<b>2. Presença</b>	.31**	-				
<b>3. Procura</b>	-.11	-.41**	-			
<b>Esperança</b>						
<b>4. Iniciativa</b>	.13	.57**	-.10	-		
<b>5. Caminhos</b>	.02	.32**	-.03	.59**	-	
<b>6. Idade</b>	-.20**	.04	-.12	-.03	.04	-

Nota. \*\* $p < .01$ .

### Teste do Modelo de Mediação

De forma a testar se o sentido da vida mediava as associações entre significado dos rituais familiares e esperança, construiu-se e testou-se um *path model* com base nos Modelos de Equações Estruturais. Neste modelo de mediação, o significado dos rituais familiares era a variável independente, as duas dimensões do sentido da vida – presença e procura – eram os mediadores, e as duas dimensões da esperança – iniciativa e caminhos – eram as variáveis dependentes. Especificamente, examinaram-se as associações diretas e indiretas, através das duas dimensões do sentido da vida, entre o significado dos rituais familiares e as duas dimensões da esperança. Este modelo inicial não demonstrou um bom ajustamento.

Seguidamente, de acordo com o procedimento descrito por Kline (2011), removeram-se as associações não significativas e testou-se o denominado *trimmed model*. Tendo em conta que a variável procura de sentido da vida não estava significativamente associada a nenhuma outra variável no modelo inicial, optámos pela sua remoção. Este modelo final (Figura 1) apresentou um bom ajustamento  $\chi^2 (2, N = 187) = 1.33, p = .51$ ; CFI = 1; RMSEA = 0.00.



*Notas.* Os valores a negrito representam coeficientes estandardizados; os valores em *itálico* representam efeitos indiretos significativos estandardizados. Para simplificar, os termos de erro não são apresentados;  $**p < .01$ ;  $***p < .001$

**Figura 1.** *Modelo de mediação final: Associações entre significado dos rituais familiares e esperança (iniciativa e caminhos) através da presença de sentido da vida*

Os efeitos indiretos do significado entre os rituais familiares e a iniciativa ( $\beta = .17$ , 95% intervalo de confiança [IC = .11, .25]) e os caminhos ( $\beta = .10$ , 95% intervalo de confiança [IC = .05, .16]) foram ambos significativos. Finalmente, tendo em conta a inexistência de correlações significativas entre o significado dos rituais familiares e a esperança, optou-se por não testar um modelo de mediação alternativo.



## Discussão

O principal objetivo do presente estudo foi examinar as associações existentes entre o significado atribuído aos rituais familiares, o sentido da vida e a esperança em jovens adultos estudantes universitários portugueses. Neste sentido, foram investigadas três hipóteses principais que os resultados apoiaram na generalidade. A primeira hipótese, relativa à correlação positiva entre o significado atribuído aos rituais familiares e a presença de sentido da vida, bem como com ambas as dimensões da esperança (iniciativa e caminhos) foi apenas parcialmente suportada pelos resultados, uma vez que o significado dos rituais familiares só se correlacionou significativa e positivamente com a presença de sentido da vida, mas não com as dimensões da esperança. Em relação à segunda hipótese, tal como esperado, quando os jovens adultos reportavam níveis mais elevados de presença de sentido da vida também apresentavam níveis mais elevados de esperança, quer ao nível da iniciativa para executar objetivos pessoais, quer dos caminhos para os alcançar. Finalmente, a terceira hipótese foi também apoiada pelos resultados; a associação entre o significado dos rituais familiares e a esperança (iniciativa e caminhos) foi mediada pela presença de sentido da vida. Em seguida, discutem-se os resultados do estudo de forma detalhada.

Primeiramente, de modo a contribuir para a caracterização da presente amostra de jovens adultos quanto às principais variáveis em estudo, testámos a existência de diferenças de acordo com as variáveis sociodemográficas: sexo, configuração familiar, situação habitacional e relação amorosa. As jovens adultas atribuíam mais significado aos rituais familiares, comparativamente aos seus pares do sexo masculino, um resultado também encontrado recentemente por Grácio (2016) numa amostra de adultos emergentes portugueses. Esta diferença entre homens e mulheres pode ser explicada pelas vigentes diferenças de género no âmbito do contexto histórico-sócio-cultural (Crespo, 2007). Tradicionalmente, as mulheres por serem socializadas para se envolverem nas relações interpessoais, têm mais tendência do que os homens a investir mais neste tipo de relações (Soloski & Berryhill, 2016), atribuindo mais significado a atividades familiares (Smojver-Ažić & Bezinović, 2011), como é o caso dos rituais. Adicionalmente, os jovens adultos estão numa fase do desenvolvimento que pressupõe um período de exploração e descoberta a nível pessoal, e relativamente ao tipo de ritualizadores que querem ser no futuro, bem como a transição para papéis adultos, com a possível receção de funções de líderes dos rituais familiares, pelas gerações mais velhas. Segundo Leach, e Braithwaite (1996) a maior parte dos guardiões serão mulheres, sendo elas os elementos da

família mais envolvidos na organização e prestação de apoio nestes eventos, pelo facto de serem tradicionalmente as principais responsáveis pelo que acontece no interior da família, tendo subsequentes implicações na responsabilidade dos rituais (Imber-Black & Roberts, 1993a; Imber-Black & Roberts, 1993b). Assim, apesar das mudanças que têm vindo a contradizer e desafiar a construção dos papéis de género tradicionais, é legítimo esperar que ainda se mantêm algumas características diferenciadoras, que poderão estar relacionadas com a projeção de papéis e vivências familiares mais intensas no futuro, ou orientadas para a família, do sexo feminino.

Na comparação de médias entre jovens provenientes de famílias com ambos os pais biológicos casados ou em união de facto, e de famílias com outra configuração familiar, a única diferença encontrada foi ao nível dos rituais familiares sendo que os primeiros atribuíram mais significado a estes eventos familiares simbólicos. Porém, não se verificaram diferenças significativas entre participantes que viviam em casa com os pais e os que tinham outra situação habitacional relativamente ao significado dos rituais familiares, ao sentido da vida e à esperança. O sistema familiar modifica a sua estrutura ou permanece estável, mediante alterações que ocorrem no seu interior e no seu exterior (Alarcão, 2006), sendo que os rituais familiares são possíveis fatores protetores do impacto negativo destas alterações (Fiese et al., 2002). No entanto, muitas vezes na ocorrência de disrupções e mudanças no sistema familiar, como o divórcio e o recasamento, a vivência de rituais pode ficar afetada (Fiese et al. 2002), tendo eventuais repercussões no significado que lhes é atribuído. Deste modo, face a este resultado do nosso estudo, os jovens adultos com uma configuração familiar em que os pais não estão casados, nem em união de facto, possivelmente estando divorciados ou em situação de recasamento, podem ter o significado destes eventos familiares comprometido. Pode ser desafiante para um jovem adulto tomar algumas decisões relativamente a eventos como jantares de família ou participação em celebrações como o Natal, Fim de Ano ou mesmo a organização do seu aniversário, quando existem dois núcleos familiares, sobretudo se as relações de coparentalidade não forem harmoniosas. Estes jovens adultos poderão desta forma, também, ter mais dificuldades do que os seus pares em famílias de primeiro casamento, em projetar-se como “futuros ritualizadores” (Erikson, 1977).

Relativamente às relações amorosas, verificou-se que os jovens adultos que estavam numa relação amorosa reportaram níveis mais elevados de presença de sentido da vida, comparativamente aos seus pares que não estavam numa relação. O conceito de sentido da vida não é universal, nem igual para todos os seres humanos (Frankl, 1965), sendo que cada indivíduo deve criar o seu próprio sentido, e planificar diferentes formas de o alcançar. A

literatura reporta que, a procura de amor pode promover o sentido da vida, sendo que a experiência desse sentido varia consoante a qualidade e a quantidade de felicidade que é percebida no âmbito dessa experiência (Singer, 2009). Complementarmente, se para algumas pessoas, o facto de não estarem numa relação é algo negativo, para outras pode não ser percecionado como tal. A maioria das pessoas tem como objetivo de vida encontrar e manter uma relação com um par amoroso (Knudsen, 2007), existindo vários estudos que apontam as relações românticas, e o ser comprometido e estar satisfeito na sua relação como promotores de felicidade, bem-estar e satisfação com a vida (Kesebir & Diener, 2008; Lehmann, Tuinman, & Braeken, 2015). Assim, poder-se-á considerar que o envolvimento numa relação amorosa satisfatória estará relacionado com níveis elevados de presença de sentido, para os indivíduos satisfeitos nos seus relacionamentos, e que considerem a existência de relações românticas como objetivos de vida.

Relativamente à idade, participantes mais velhos apresentavam níveis inferiores de significado dos rituais familiares. Este resultado não vai de encontro às evidências relativamente ao possível curso de desenvolvimento para a atribuição de significado aos rituais (Fiese et al., 2002), em que os pais tendiam a conferir mais sentido e significado a estes eventos que os seus filhos. Porém, a amostra do presente estudo inclui participantes numa etapa do ciclo de vida em que aumenta a autonomia em relação aos pais, e em que ainda não constituíram a sua própria família. Com o avançar para a idade adulta, o jovem cria e desenvolve outro tipo de relações significativas, como amizades e relações românticas, podendo até sair de casa dos pais, e constituir família própria, que talvez possam diminuir o envolvimento e a presença física nos rituais com a família de origem. Adicionalmente, tanto o processo de exploração intensa, como o foco tendencialmente mais individualista (Arnett, 1998), podem não ser verificados logo no início desta fase. Assim, no início da idade jovem adulta, como ainda não estão totalmente independentes e “desprendidos” da família de origem, os jovens acabam por, possivelmente, participar mais na vida ritual desta, e por partilhar significados associados a estas atividades, comparativamente aos jovens adultos mais velhos. No entanto, pelo facto de esta relação ter sido fraca, o presente resultado deve ser interpretar com cautela.

Um dos resultados principais deste estudo e que apoiou a primeira hipótese foi verificar que quando os jovens adultos atribuíam mais significado aos rituais familiares também reportavam ter níveis mais elevados de presença de sentido da vida. Os estudos têm demonstrado que as relações familiares são fontes primárias de sentido da vida em estudantes universitários, existindo uma forte associação entre fatores familiares, como a proximidade, o apoio e sentimentos de pertença e a presença deste sentido (Lambert et al. 2010).

Adicionalmente, Lind (2008) defendia que os rituais têm um papel fundamental em atribuir sentido à vida. Assim, pode-se considerar que a realização destes atos familiares simbólicos e o significado conferido aos mesmos, bem como os consequentes efeitos positivos que provocam no contexto familiar, tais como aumento de sentimentos de pertença, de segurança e de apoio, podem ser fatores que favorecem o sentido da vida. Os resultados do presente estudo permitem considerar que os jovens adultos quando vivenciam períodos de instabilidade, causados pela intensa exploração e construção de identidade, podem retornar à família em busca de sentido e segurança e identidade (Lambert et al. 2010), sendo a família e as respectivas atividades vistas como bases seguras (Bying-Hall, 1995; Lambert et al. 2010). Relativamente à dimensão procura do sentido da vida, não se verificou uma associação significativa entre esta e o significado dos rituais. Este resultado pode sugerir que a busca de sentido não diminui aquando da existência de um significado familiar associado a estes eventos, sendo necessários mais estudos para compreender como é que os rituais podem fomentar ou não dimensões específicas do sentido da vida em jovens adultos.

Contrariamente ao esperado, não se verificou uma correlação significativa entre o significado dos rituais familiares e as dimensões da esperança. Este resultado não vai de encontro ao de Santos et al. (2015), que verificaram uma associação positiva entre este significado e a esperança, para crianças e adolescentes com cancro e seus pais, nem à ideia de Fiese (2006a) de que os rituais familiares permitem refletir sobre objetivos, por possibilitarem olhar para o futuro a partir de uma base segura. Neste sentido, sugere-se que o significado dos rituais familiares pode não estar diretamente associado com a esperança em contextos onde a ameaça de vida não é eminente. No entanto, os seus reconhecidos benefícios, tais como sentimento de pertença e coesão familiar, poderão ser os promotores da esperança, configurando-se como eventuais mediadores entre os rituais e as ações e reflexões direcionadas para objetivos.

No que concerne o sentido da vida e as suas dimensões, em conformidade com alguns resultados originais, a correlação verificada foi negativa e moderada, indicando que, para os jovens adultos portugueses, quanto mais presente era o sentido da vida, menor era a sua procura. De acordo com Steger e Kashdan (2007), existe uma relação inversa entre a presença e a procura de sentido, sendo que a primeira estaria positivamente associada a índices de bem-estar, enquanto a segunda estaria associada a níveis reduzidos de bem-estar. Este resultado deve ser interpretado com reserva já que, por um lado, a inexistência de sentido contribui para a procura de mesmo, e por outro lado, o excesso de procura de sentido pode facilitar e contribuir para que o indivíduo vivencie sentido na sua vida (Steger, 2012).

Em relação às dimensões da esperança, em consonância com os resultados originais (Snyder et al., 1991), as correlações demonstraram uma associação positiva forte entre ambas. Esta correlação vai de encontro às propostas teóricas que referem que a iniciativa e os caminhos são componentes recíprocos e associados positivamente, mas não necessariamente sinónimos (Snyder et al., 1991). Por um lado, a presença de iniciativa não é suficiente para alcançar objetivos desejados, quando não existem planos para os alcançar (caminhos) (Irving et al., 1998). Por outro lado, os caminhos, por si só, não são suficientes se não existir a motivação necessária para atingir metas (iniciativa) (Irving et al., 1998).

Outro resultado chave deste estudo foi, tal como esperado de acordo com a segunda hipótese, a correlação positiva entre presença de sentido da vida e esperança, nas suas duas dimensões de iniciativa e caminhos. Deste modo, a determinação e motivação dirigida aos objetivos (iniciativa), e a perceção da capacidade de gerar formas para o seu alcance (caminhos) (Snyder, 1995; Snyder et al., 1991), podem desempenhar um papel central no sentido da vida. Este resultado vai de encontro com a investigação de Portugal (2017), que constatou a associação positiva entre os construtos numa amostra de estudantes portugueses.

Em relação à procura, não se encontrou uma correlação significativa entre esta e as dimensões da esperança, apesar de existir literatura que evidencia a existência de uma relação inversa entre a primeira e diversas variáveis associadas ao bem-estar, como a esperança (e.g., Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008b). Muitos dos resultados dos estudos que evidenciam esta associação negativa deverão ser interpretados com cautela, pois existe a influência e moderação de vários fatores, como por exemplo a idade. Park, e Peterson (2010) concluíram, por exemplo que a procura pode relacionar-se diretamente com o bem-estar quando os indivíduos possuem um sentido da vida substancial, tornando a procura num agente de modificação e crescimento, com o propósito de alcançar um novo sentido e/ou ultrapassar uma situação adversa. Novos estudos são necessários para compreender a relação entre as duas variáveis especificamente em jovens adultos.

Por fim, foi realizado um teste de modelos de mediação que confirmou que as associações entre o significado atribuído aos rituais familiares e a esperança (iniciativa e caminhos) eram mediados pela presença de sentido da vida. Os resultados apoiaram a ideia de que os jovens adultos atribuem importância a estes eventos familiares simbólicos, mesmo estando numa fase de superior autonomia da família de origem. Mesmo com as inúmeras mudanças e desafios da sociedade dos dias de hoje, os rituais assumem um papel importante na regulação da vida familiar e individual, sendo que naturalmente se adaptam e alteram face às sucessivas transições que ocorrem ao longo do ciclo de vida (e.g. Roberts, 1988; Wolin &

Bennett, 1984). Estas atividades familiares são meios que influenciam os jovens adultos na preservação e fortalecimento da identidade familiar, viabilizando a construção e aquisição de um sentido de identidade individual, o que poderá influenciar a presença de sentido da vida. Por sua vez este sentido da vida está associado ao processo cognitivo que leva à consideração de objetivos e aos caminhos para os atingir – esperança. Os resultados do estudo sugerem que para os jovens adultos os rituais familiares podem ser promotores indiretos da esperança através da promoção do sentido de vida. Quando as famílias atribuem mais significado aos rituais os jovens poderão ter uma base segura que lhes permita construir um sentido de vida numa fase de exploração e questionamento salutareis, mas desafiantes. É este sentido da vida que também lhes permite conceber objetivos e estratégias para os alcançar e ainda considerar que são capazes de os atingir. No seu todo, os resultados corroboram a importância da família, mais concretamente da percepção que os jovens adultos têm das interações familiares, para uma boa concretização das tarefas desenvolvimentais impostas aos jovens adultos como a construção de projetos pessoais e profissionais pessoalmente relevantes.

### **Limitações**

Uma das principais limitações do estudo é a homogeneidade da amostra, composta por participantes de um grupo restrito e específico, com características muito próprias, na sua maioria jovens que estudam em Lisboa e do sexo feminino. Este aspeto torna difícil a generalização de conclusões para jovens adultos de outros contextos.

Outra das limitações deve-se ao facto de o desenho da investigação ser transversal, o que não permite avaliar a estabilidade temporal das respostas dos participantes, nem mapear a evolução do significado atribuído aos rituais familiares, do sentido da vida e da esperança ao longo do desenvolvimento dos jovens adultos. Adicionalmente, o carácter transversal do estudo impossibilita atestar a direção da causalidade da relação entre os construtos em estudo.

O facto do estudo se basear exclusivamente em instrumentos de autorrelato preenchidos pelos participantes num dado momento constitui também uma limitação devido às desvantagens inerentes à utilização de um método único e de um único informante. O uso deste tipo de metodologia acarreta também alguns vieses associados, como a impossibilidade de garantir relatos fidedignos de comportamento (Kohlsdorf & da Costa Junior, 2017), a desiderabilidade social (Fernández-Ballesteros, 2004), entre outros. Adicionalmente, as escalas de *Likert* podem ser limitadas, no sentido em que apresentam escolhas restritas de atividades familiares que podem não coincidir com o a definição da família do que constituem rituais

familiares (Fiese et al., 2002), assim como do significado para os participantes de sentido da vida e de esperança.

Ao longo do tempo, os anos de idade jovem adulta têm vindo a tornar-se cada vez mais complexos e variáveis, evidenciando que as experiências neste período diferem grandemente consoante a cultura, a etnia, a classe social (Settersten Jr et al., 2008), e o nível socioeconómico, bem como o facto do significado dos rituais familiares ser influenciado pelo tamanho da família (Fiese et al., 2002), e por outras características familiares. Neste sentido, o facto destas questões sociodemográficas não terem sido abordadas no estudo remete-nos para a impossibilidade de generalizar os resultados para jovens adultos em contextos muito distintos do português ocidental do séc. XXI.

### **Implicações para a Investigação e para a Prática Clínica**

Existem várias questões chave que se podem conceitualizar sobre as temáticas em análise e às quais se poderá dar resposta em estudos futuros. Primeiramente, seria importante o uso de uma amostra de maiores dimensões e mais heterogénea, para que os resultados possam espelhar uma realidade mais próxima da dos jovens adultos portugueses, por exemplo, aplicando os instrumentos a estudantes de diferentes zonas geográficas de Portugal, com diferentes níveis socio-económicos, distintas etnias e contextos culturais. Em segundo lugar, propõe-se a adoção de desenhos metodológicos mistos em estudos futuros, de modo a obter informação mais detalhada relativamente à vivência dos jovens adultos dos rituais com a sua família, do sentido de vida e da forma como percebem a esperança. O uso de entrevistas prévias, ou posteriores ao preenchimento dos questionários, poderia fornecer dados mais aprofundados que refletissem as “vozes” dos jovens adultos sobre esta temática. Seria também enriquecedor o uso suplementar de instrumentos que avaliassem outras dimensões dos rituais familiares, nomeadamente a perceção individual e a experiência pessoal dos mesmos (Eaker & Walters, 2002) e não apenas o significado familiar que lhes é atribuído, de modo a compreender mais especificamente como as experiências familiares estão relacionadas com o *self* e o desenvolvimento psicossocial do jovem adulto.

Para além disto, seria importante desenhar estudos com outras variáveis, para que se possam esclarecer mecanismos de influência entre as mesmas e/ou identificar condições em que estas associações seriam especialmente relevantes. A título de exemplo, teria sido interessante, aprofundar a influência que a coesão familiar, um dos benefícios dos rituais,

poderia ter na percepção de sentido da vida dos membros da família, bem como na determinação dirigida a objetivos, e na percepção da capacidade de gerar formas e planos para os atingir.

Dado o carácter exploratório da idade adulta emergente (e.g. Arnett, 1998) e do processo identitário associado, questões relacionadas com o sentido da vida são particularmente relevantes nesta etapa. Vários autores consideram o papel determinante que a formação da identidade tem na identificação de objetivos que forneçam sentido ao indivíduo (Burrow et al., 2010). Similarmente, pelo facto do jovem se focar em objetivos mais individualistas (Arnett, 1998), pode estar a desenvolver pensamentos de mobilização que o motivam a iniciar e a manter os caminhos em direção aos objetivos desejados, também estes últimos em constante mutação. Neste sentido, no âmbito da prática clínica, é relevante avaliar se a ausência de um sentido na vida e/ou a ausência de esperança, estão relacionadas com, ou são os principais pedidos dos pacientes em contexto terapêutico. Deste modo, o sentido da vida e a esperança podem ser objetos de avaliação e intervenção devido aos contributos que ambos têm para a promoção de bem-estar, de satisfação com a vida em qualquer fase do ciclo vital (e.g. Ryff, 1989).

O sistema familiar é o primeiro com o qual o indivíduo estabelece contato e, maioritariamente, aquele que é dotado de maior importância ao longo das diferentes fases do desenvolvimento individual. As interações simbólicas realizadas no seio familiar, tais como os rituais familiares, estão relacionados com efeitos positivos a nível familiar e individual, sendo potenciadores da qualidade de vida (Fiese et al., 2002) e de saúde física e mental (Imber-Black, 1988b), entre outras vantagens, viabilizando também, um forte sentido de identidade pessoal (Bennett et al., 1988; Cheal, 1988), construída e consolidada nesta específica faixa etária. De acordo com o presente estudo, estes rituais estão relacionados direta e indiretamente com a presença de sentido da vida e com as dimensões da esperança, respetivamente. Deste modo, a avaliação da existência, da qualidade e da simbologia associadas a estes eventos podem ser objetos de avaliação e intervenção específica, de forma a que o contexto terapêutico possa contribuir e ser facilitador da co-construção dos rituais no contexto familiar.

## **Conclusão**

No presente estudo procurou-se compreender a importância que os rituais familiares têm para o sentido da vida e para esperança em jovens adultos portugueses, que se encontram a experienciar uma fase desenvolvimental repleta de desafios. Especificamente os resultados



mostraram que o significado atribuído aos rituais familiares estava associado à esperança (iniciativa e caminhos) indiretamente, através da presença de sentido da vida.

Mesmo com as inúmeras modificações da sociedade dos dias de hoje, o presente estudo sugere que os jovens adultos atribuem importância a estes eventos familiares simbólicos. Verificou-se que a relevância conferida pelos jovens a estes eventos estava associada positivamente à presença de sentido nas suas vidas, que mediava a associação entre os primeiros e a esperança (iniciativa e caminhos). O estudo permitiu também concluir a existência de uma relação positiva entre a presença de sentido e a determinação dirigida a objetivos (iniciativa), e a perceção da capacidade de gerar planos para os alcançar (caminhos), no jovem adulto.

Neste período desenvolvimental, considera-se que o jovem adulto é confrontado com diversos obstáculos e desafios num *background* de instabilidade, ao mesmo tempo que tenta construir uma identidade estável e encontrar algo que lhe confira sentido à vida. Visões mais estereotipadas sobre esta fase do ciclo de vida transmitem a ideia de que os jovens tentam “fugir” do tempo em família, participando cada vez menos nas suas atividades. No entanto, este estudo vem contradizer estas assunções. Verifica-se que, de facto, estes jovens, apesar de progressivamente mais independentes, beneficiam do investimento da família nos rituais familiares, pois estas experiências são apontadas como recursos aquando períodos de inconstâncias, contribuindo também para o seu processo identitário. Neste sentido, a idade adulta emergente não implica a extinção dos rituais, pois o significado atribuído aos mesmos tem influência no desenvolvimento e bem-estar familiar e individual dos jovens, nomeadamente na promoção de sentido da vida e de esperança. Deste modo, é importante refletir como as famílias podem preservar, transformar e promover eventos familiares especiais, como por exemplo a reunião à hora de jantar ou férias em conjunto, nesta etapa de cariz centrífugo e caracterizada por várias entradas e saídas do sistema familiar.

Em suma, os resultados do presente estudo contribuem quer para a prática clínica, quer para colmatar algumas carências na investigação, com conclusões que atestam o papel da família, mais especificamente, do significado familiar associado aos mesmos para a promoção de sentido da vida e de esperança, em jovens adultos portugueses.

## Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 3–30). New York, NY: Basic Books.
- Alarcão, M. (2006). *(Des)equilíbrios familiares: Uma visão sistémica* (3ª ed.). Coimbra: Quarteto Editora.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41, 295–315.
- Arnett, J. J. (2000a). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037//0003066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2000b). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and of "Generation X". *Youth & Society*, 31, 267–286.
- Arnett, J. J., & Jensen, L. A. (2002). A congregation of one: Individualized religious beliefs among emerging adults. *Journal of Adolescent Research*, 17(5), 451–467. doi:10.1177/0743558402175002
- Aquilino, W. (1994). Impact of childhood family structure on young adults' relationships with parents. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 295–313.
- Aquilino, W. (1997). From adolescent to young adult: A prospective study of parent-child relations during the transition to adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 670–686.
- Aquilino, W. S. (2006). Family relationships and support systems in emerging adulthood. In: Arnett J. J. & Tanner J. L. (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 193–217). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in the psychological adjustment of pediatric burn survivors and matched controls. *Children's Health Care*, 27, 15–30.

- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
- Belsky, J., Jaffee, S., Hsieh, K., & Silva, P. (2001). Childrearing antecedents of intergenerational relations in young adulthood: A prospective study. *Developmental Psychology*, 37, 801–813.
- Bennett, L. A., Wolin, S. & McAvity, K. J. (1988). Family identity, ritual and myth: A cultural perspective on life cycle transitions. In C. Falicov (Ed.), *Family transitions: Continuity and change over the life cycle* (pp.211–234). New York: The Guilford Press.
- Benson, J. E., & Elder Jr, G. H. (2011). Young adult identities and their pathways: A developmental and life course model. *Developmental psychology*, 47(6), 1646–1657.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*. New York: International Universities Press.
- Bossard, J., & Boll, E. (1950). *Ritual in family living*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-Being. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1265–1273.
- Bying-Hall, J. (1995). Creating a secure family base: Some implications of attachment theory for family therapy. *Family process*, 34(1), 45–58.
- Callan, D. B. (1989). Hope as a clinical issue in oncology social work. *Journal of Psychosocial Oncology*, 7, 31–46.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953–962.
- Cheal, D. (1988). The ritualization of family ties. *American Behavioral Scientist*, 31, 632–643.
- Conger, R., & Conger, K. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 361–373.

- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510.
- Cramer, K. M., & Dyrkacz, L. (1998). Differential prediction of maladjustment scores with the Snyder hope subscales. *Psychological Reports*, 83, 1035–1041.
- Crespo, C. (2007). *Rituais familiares e o casal: Paisagens inter-sistémicas*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Crespo, C. (2011). “À mesa com a família”: Rituais familiares ao longo do ciclo de vida. In P. Matos, C. Duarte, & M. Costa (Eds.), *Famílias: Questões de desenvolvimento e intervenção* (pp. 81–102). Porto: LivPsic.
- Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E., & Fletcher, G. J. O. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships*, 15, 191–203.
- Crespo, C., Kielpikowski, M., Pryor, J., & Jose, P. E. (2011). Family rituals in New Zealand families: Links to family cohesion and adolescents’ well-being. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 184–193. doi:10.1037/a0023113
- Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). Hope takes the field: Mind matters in athletic performances. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 243–260). San Diego, CA: Academic.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie, R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J., & Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of personality*, 82(1), 57–68.
- Dias, G. F., & Fontaine, A. M. (2002). Young adult developmental tasks: relationships and specificities. *Anais UIED*, 3, 283–305.
- Dubas, J. S., & Gerris, J. R. M. (2002). Longitudinal changes in the time parents spend in activities with their adolescent children as a function of child age, pubertal status, and gender. *Journal of Family Psychology*, 16, 415–427.

- Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2002). Adolescent satisfaction in family rituals and psychosocial development: A developmental systems theory perspective. *Journal of Family Psychology, 16*, 406–414. doi:10.1037/0893-3200.16.4.406
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2<sup>a</sup> ed.). Harmondsworth, Middlesex: Penguin Books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1977). *Toys and Reasons – Stages in the Ritualization of Experience*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the Life Cycle*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Feldman, S., Gowen, L., & Fisher, L. (1998). Family relationships and gender as predictors of romantic intimacy in young adults: A longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence, 8*, 263–286.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and clinical Psychology, 24*(3), 401–421.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Los autoinformes. In R. Fernández-Ballesteros, *Evaluación psicológica: conceptos, métodos y estudio de casos* (pp. 231–268). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fiese, B. H. (1992). Dimensions of family rituals across two generations: Relation to adolescent identity. *Family Process, 31*, 151–162.
- Fiese, B. H. (2006a). *Family routines and rituals*. Yale University Press.
- Fiese, B. H. (2006b). Who took my hot sauce? Regulating emotion in the context of family routines and rituals. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families* (pp. 269–290). Washington DC: American Psychological Association.
- Fiese, B. H., Hooker, K. A., Kotary, L., & Schwagler, J. (1993). Family rituals in the early stages of parenthood. *Journal of Marriage and the Family, 57*, 633–642.

- Fiese, B. H., & Kline, A. C. (1993). Development of the Family Ritual Questionnaire: Initial reliability and validation studies. *Journal of Family Psychology*, 6(3), 290–299. doi:10.1037/0893-3200.6.3.290
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?. *Journal of Family Psychology*, 16, 381–390.
- Frankl, V. E. (1965). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Vintage Books.
- Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 32(1), 85–89.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Fuligni, A. J., & Pedersen, S. (2002). Family obligation and the transition to young adulthood. *Developmental Psychology*, 38(5), 856–868.
- Grácio, D. M. A. (2016). *Rituais familiares e percepção de falso self em adultos emergentes*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Gum, A., Snyder, C. R., & Duncan, P. W. (2006). Hopeful thinking, participation, and depressive symptoms three months after stroke. *Psychology and Health*, 21(3), 319–334.
- Henry, C. S., & Lovelace, S. G. (1995). Family resources and adolescent family life satisfaction in remarried family households. *Journal of Family Issues*, 16, 765–786.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55. doi:10.1080/1070551990954011
- Imber-Black, E. (1988a). Normative and therapeutic rituals in couples therapy. In E. Imber-Black, J. Roberts, & R. A. Whiting (Eds.), *Rituals in families and family therapy* (pp. 113–134). New York, NY: W. W. Norton & Company.

- Imber-Black, E. (1988b). Ritual themes in families and family therapy. In E. Imber-Black, J. Roberts, & R. A. Whiting (Eds.), *Rituals in families and family therapy* (pp. 47–83). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Imber-Black, E., & Roberts, J. (1993a). The possibilities for rituals today. In E. Imber-Black & J. Roberts (Eds.), *Rituals for our times: Celebrating, healing, and changing our lives and our relationships* (pp. 3–23). New York, NY: Jason Aronson.
- Imber-Black, E., & Roberts, J. (1993b). Your family heritage: Understanding ritual styles. In E. Imber-Black & J. Roberts (Eds.), *Rituals for our times: Celebrating, healing, and changing our lives and our relationships* (pp. 57–80). New York, NY: Jason Aronson.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, J. J. (1998). Hope and the negotiation of cancer facts by college women. *Journal of Personality*, 66, 195–214. doi:10.1111/1467-6494.00009
- Johnson, S. B., Blum, R. W., & Giedd, J. N. (2010). Adolescent maturity and the brain: The promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. *Journal of Adolescence Health*, 45(3), 216–221. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.05.016
- Keniston, K. (1971). *Youth and dissent: The rise of a new opposition*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125.
- Kiang, L., & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1253–1264.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In M. Williams (Ed.), *Handbook of methodological innovation* (pp. 562–589). London, England: Sage.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Knudsen, N. (2007). Integrating EMDR and Bowen Theory in Treating Chronic Relationship Dysfunction. In F. Shapiro, F. W. Kaslow, & L. Maxfield (Eds.), *Handbook of EMDR and Family Therapy Processes* (pp. 169–186). John & Wiley Sons, Inc. doi:10.1002/9781118269985

- Kohlsdorf, M., & da Costa Junior, Á. L. (2017). O autorrelato na pesquisa em psicologia da saúde: Desafios metodológicos. *Psicologia Argumento*, 27(57), 131–139.
- Kohut, H. (1987). *The Kohut seminars on self psychology and psychotherapy with adolescents and young adults*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68, 199–233.
- Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness. *Journal of Personality*, 70, 207–231.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66, 665–669.
- Leach, M. S., & Braithwaite, D. O. (1996). A binding tie: Supportive communication of family kinkeepers. *Journal of Applied Communication Research*, 24, 200–216.
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., & Braeken, J. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 16(1). 169–184. doi:10.1007/s10902-0149503-x
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482–509.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine.
- Lind, W. (2008). *Casais biculturais e monoculturais: Diferenças e recursos*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Watkins, C. E. (1988). Family structure, psychological separation, and college adjustment: A canonical analysis and cross-validation. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 402–409.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relative relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539–551.



- Marques, S., Pais-Ribeiro, J., & Lopez, S. (2008). Estabilidade Temporal das Escalas de Esperança para Crianças e de Satisfação com a Vida para Estudantes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 9(2), 245–252.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985–1014. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x
- Meske, C., Sanders, G. F., Meredith, W. H., & Abbott, D. A. (1994). Perceptions of rituals and traditions among elderly persons. *Activities, Adaptation and Aging: The Journal of Activities Management*, 18(2), 13–26.
- Nydegger, C. (1991). The development of paternal and filial maturity. In K. Pillemer & K. McCartney (Eds.), *Parent-child relations throughout life* (pp. 93–112). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Olson, M R. & Haynes, J. A. (1993). Successful single parents. *Families in Society: The Journal of contemporary Human Services*, 74, 259–267.
- Pais-Ribeiro, J., Pedro, L., & Marques, S. (2006). Contribuição para o estudo psicométrico e estrutural da escala de esperança (de futuro). In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, & S. Neves, (Eds.). *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp.75–81). Lisboa: ISPA.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (Version 12) (3ª ed.). Crows Nest, NSW: Allen & Unwin.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 30, 115–144.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
- Portugal, M. V. (2017). *Versão Portuguesa do Questionário do Sentido da Vida: Primeiros estudos psicométricos*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Pryor, J. (2006). Beyond demography: History, ritual and families in the twenty-first century. *Paper prepared for the Families Commission*. Wellington, NZ: Families Commission.

- Reiss, D. (1982). The Working Family: A Researcher's View of Health in the Household. *The American Journal of Psychiatry*, 139(11), 1412–1420.
- Relvas, A. P. (2004). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica* (3ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Rieger, E. (1993). *Correlates of adult hope, including high- and low-hope adults' recollection of parents*. Psychology honors thesis, Department of Psychology, University of Kansas, Lawrence, United States of America.
- Rindfuss, R. R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility. *Demography*, 28, 493–512.
- Roberts, J. (1988). Setting the frame: Definition, functions, and typology of rituals. In E. Imber-Black, J. Roberts & R. Whiting (Eds.), *Rituals in families and family therapy* (pp. 3–46). New York, NY: Norton.
- Robinson, L. C. (2000). Interpersonal relationship quality in young adulthood: A gender analysis. *Adolescence*, 35, 775–784.
- Rule, W. R. (1982). Pursuing the horizon: Striving for elusive goals. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 195–197.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Santos, S., Crespo, C., Canavarro, M. C., & Kazak, A. E. (2015). Family rituals and quality of life in children with cancer and their parents: The role of family cohesion and hope. *Journal of pediatric psychology*, 40(7), 664–671.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201–229.
- Settersten Jr, R. A., Furstenberg Jr, F. F., & Rumbaut, R. G. (Eds.). (2008). *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Shanahan, M. J. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective. *Annual review of sociology*, 26(1), 667–692.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 685–715. doi:10.1521/jscp.22.6.685.22938
- Singer, I. (2009). *Meaning in life: The pursuit of love* (Vol. 2). Massachusetts, MA: MIT Press.
- Smojver-Ažić, S., & Bezinović, P. (2011). Sex differences in patterns of relations between family interactions and depressive symptoms in adolescents. *Croatian Medical Journal*, 52(4), 469–477. doi:10.3325/cmj.2011.52.469
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355–360. doi:10.1002/j.15566676.1995.tb01764.x
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychology Inquiry*, 13, 249–275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Michael, S. T. (1999). Hoping. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 205–231). New York, NY: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107–118.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.
- Soloski, K. L., & Berryhill, M. B. (2016). Gender differences: Emotional distress as an indirect effect between family cohesion and adolescent alcohol use. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1269–1283. doi:10.1007/s10826-015-0311-7
- Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in lives of young children. *Infants & Young Children*, 20(4), 284–299. doi:10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a

- Sprinthall, N. A., & Collins, A. W. (2003). *Psicologia do adolescente*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2<sup>a</sup> ed., pp. 165–184). New York: Routledge.
- Steger, M.F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53(1), 80–93. doi:10.1037/00220167.53.1.80
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161–179.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008a). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199–228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008b). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660–678. doi:10.1016.2007.09.003
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering During Emerging Adulthood: A critical turning point in life span human development. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging Adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 21–55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 548–597). New York, NY: Oxford University Press.
- Toomey, E., & Nelson, E. (2001). Family conflict and young adults' attitudes toward intimacy. *Journal of Divorce and Remarriage*, 34, 49–69.

- van der Hart, O. (1983). *Rituals in psychotherapy: Transition and continuity*. New York, NY: Irvington.
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2010). Family relationships from adolescence to early adulthood: Changes in the family system following firstborns' leaving home. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 461–474.
- Wolin, S. J., & Bennett, L. A. (1984). Family rituals. *Family Process*, 23(3), 401–420. doi:10.1111/j.1545-5300.1984.00401.x
- Wong, P.T.P. (2000). Meaning in life and meaning in death in successful aging. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and older adults: Theories, concepts, and application* (pp. 23–35). Philadelphia: Taylor and Francis.
- Zadro, L., Williams, K.D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 560–567.